

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя образовательная школа с. Девлезеркино муниципального района
Челно-Вершинский Самарской области

Согласовано на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 27.07.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБОУ СОШ с. Девлезеркино
_____ Е.А Белов
Приказ № 383-од от 27.07.2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»

Возраст: 10-17 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчики
педагоги дополнительного
образования:
Клинова Т.В.
Тюхтеева Т.В.
Макаров В.А.
Иванов Н.В.
Сахарова С.В.

1. Пояснительная записка

Приказ Минспорта России от 12.09.2013 N 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу предназначена для спортивных занятий в общеобразовательных учреждениях. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Рекомендуется применить в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича, вариативная часть: баскетбол, а также самостоятельно. Программа–адаптированная. Срок обучения:3года.Программа по направлению образовательной деятельности: спортивно-оздоровительная. Занятия детского объединения «Баскетбол» проводятся на базе ГБОУ СОШ с.Сиделькино, Челно-Вершинского района. Программа составлена в соответствии с:

- **Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;**
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (Распоряжение Правительства РФ № 1726-Р от 04. 09.2014);
- План мероприятий на 2015 - 2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением

Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

- и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"»;
- Письмо Министерство спорта РФ от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- Постановление Правительства Самарской области от 31.12.2015 № 917 «О внесении изменений в отдельные постановления Правительства Самарской области от 27.11.2013 №690 «Об утверждении Методики расчета нормативов финансового обеспечения образовательной деятельности государственных профессиональных образовательных организаций в Самарской области, подведомственных министерству здравоохранения Самарской области, в части реализации основных профессиональных образовательных программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена в расчете на одного обучающегося за счет средств областного бюджета»».
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2015 №314-од «Об утверждении показателей эффективности деятельности образовательных организаций Самарской области, реализующих программы дополнительного образования детей».

Баскетбол - одна из самых популярных игр в нашей стране. Для неё характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты,

прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такое разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма. Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма.

Основная направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – создание благоприятных условий для всестороннего развития и укрепления психического и физического здоровья учащихся, а также обеспечение эмоционального благополучия ребёнка посредством физических упражнений.

Краткая аннотация:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по «Баскетболу» предназначена для учащихся 12- 16 летнего возраста, проявляющих интерес к занятиям физкультурой и спортом. В результате обучения дети овладеют знаниями и навыками, необходимыми для игры в баскетбол.

1. Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по «Баскетболу». Программа имеет физкультурно- спортивную направленность.

Актуальность программы

Программа представляет учащемуся возможность на создание благоприятных условий для всестороннего развития и укрепления психического и физического здоровья. Данная программа создаёт условия для развития у обучающихся к систематическим занятиям, повысить двигательную активность и уровень физической подготовленности, с целью сохранения и укрепления здоровья и организма в целом. Во время занятий по программе у них формируются потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни. В результате этих занятий учащиеся достигают значительных успехов в своём развитии, они приобретают привычку заниматься физическим трудом. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Таким образом, в результате реализации программы обучающиеся овладеют основными действиями и приемами игры в баскетбол, соблюдая правила безопасности и профилактики травматизма во время игры.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что **по форме организации образовательного процесса она является модульной**, что является отличительной особенностью предшественницы программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по «Баскетболу» состоит из 3 модулей: «Ознакомительный», «Начальный» и «Основной». Это позволяет не только, учитывая интересы и способности обучающихся, более вариативно организовать образовательный процесс, но и вооружает учащихся знаниями о методике проведения занятий, даёт уникальный опыт их отработки на занятиях в рамках дополнительного образования, даёт возможность развиваться всесторонне.

Актуальность программы.

Занятия баскетболом направлены на создание благоприятных условий для всестороннего развития и укрепления психического и физического здоровья обучающихся, а также обеспечение эмоционального благополучия ребёнка посредством физических упражнений. Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, помогает формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Поэтому нужно повысить интерес занимающихся как к систематическим, так и к самостоятельным занятиям, учитывая их

физические и психологические особенности. Занятия спортом помогают быть уверенными в свои силы и возможности.

Педагогическая целесообразность

В данной программе применяются личностные, предметные и метапредметные технологии, они позволяют сделать обучение индивидуализированным, доступным, вариативным; всё это позволяет достичь поставленной цели.

Цель программы:

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

Обучающие:

- 1) обучение обучающихся технике игры;
- 2) обучение новым двигательным действиям, для использования их в прикладных целях;
- 3) повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;
- 4) проявить повышенный интерес и способность привлечения обучающихся к занятиям по данному виду спорта, в спортивные секции.

Развивающие:

- 1) развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- 2) развивать двигательные способности посредством игры в баскетбол;
- 3) формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- 1) развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, быстроты реакции, специальной и общей выносливости, гибкости, точности, меткости;
- 2) воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

3) повышение и воспитание у обучающихся устойчивой мотивации к занятиям спортом. Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

Программа разработана на 126 часов - по 3ч.30мин в неделю, сроком освоения 1 год. Возраст воспитанников 12-16 лет. Оптимальная наполняемость групп 10-15 человек.

Методы обучения - словесные (рассказ, беседа, объяснение), наглядные (показ технических приёмов, просмотр слайдов, фильмов), практические (упражнения), аналитические (сравнение, сопоставление).

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуальная, в парах.

Результативность обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе « Баскетбол» определяется в виде сдачи нормативов по физической и технической подготовленности.

Текущий контроль. Умения и навыки проверяются во время участия занимающихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общеподготовке проводится 2 раза в год, занимающиеся выполняют контрольные нормативы (I,II,III группа в полном объёме, III группа - по выбору);

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

- Тестирование (2 раза в год)
- Участие в соревнованиях различного ранга, по разделам данной программы;
- Товарищеские встречи;
- Спортивные конкурсы;
- Олимпиады;
- Викторины.

Тестирование проводится по выбору педагога, с целью определения эффективности занятий, согласно основным приёмам самоконтроля (I,II и III группы в полном объёме)

Ожидаемые результаты

В результате реализации программы обучающиеся должны знать:

- 1) историю появления, развитие баскетбола;
- 2) терминологию технических приёмов игры;
- 3) официальные правила;
- 4) гигиенические требования, предъявляемые к инвентарю, одежде обучающихся.

В результате реализации программы обучающиеся должны овладеть основными действиями и приемами игры в баскетбол, принимать участие в соревнованиях по, уметь самостоятельно заниматься во внеурочное время и проводить соревнования по баскетболу упрощённым правилам, соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма во время игры в баскетбол.

Метапредметные результаты:

- 1) понимание баскетбола как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;
- 2) уважительное отношение друг к другу, проявление терпимости и толерантности при совместной игровой деятельности;
- 3) проявление осознанной готовности отвечать за результаты собственной деятельности в процессе обучения;
- 4) понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений;
- 5) бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол».

В данном разделе представлены итоговые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол», которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении 1-го года обучения. В спортивно-оздоровительные группы по баскетболу

зачисляются дети, желающие заниматься баскетболом независимо от их одарённости, способности, отнесённые по состоянию здоровья I, II или III группам. На всех занятиях рекомендуется использовать дифференцированный подход (задания подбираются с учётом возраста обучающихся, уровня физической подготовленности, строго дозируя нагрузку).

Личностные результаты формируются в ходе изучения физической культуры и отражают:

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- знание истории физической культуры своего народа;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- освоение социальных норм, правил поведения;
- формирование коммуникативной компетентности общения и сотрудничестве;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные результаты отражаются в универсальных умениях. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
- умение работать индивидуально и в группе;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, умение отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
- формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;

Планируемые результаты обучения по общеобразовательной общеразвивающей программе «Баскетбол»

Учить:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, излагать их с помощью выполнения техники двигательных действий, развития физических качеств;
- рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма, правильного выбора одежды и обуви, подготовки мест занятий;

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Учить:

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;
- оказывать помощь в организации и проведении занятий;

Физическое совершенствование

Учить:

- выполнять ОРУ на развитие основных физических качеств;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

Основные показатели выполнения программных требований:

- Выполнение контрольных нормативов;
- Овладение знаниями по теории физической культуры и спорта;
- Игра в команде.

В течение года занимающиеся сдают зачёты по теории и методике. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных игр, на тренировках и соревнованиях.

Методы и формы подведения итогов

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,
- по частям.

Игровой и соревновательный методы: применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки: предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Учебный план ДООП « Баскетбол»

№ п.п.	Название модуля, темы	Количество часов		
		Всего	Теория (мин)	Практика (мин)
1	« Ознакомительный»	42	3	45
2	« Начальный»	42	5	21
3	« Основной»	42	2	40
Итого:		126	10	106

Модуль 1 «Ознакомительный»

Цель: углубить знания по игре в баскетбол, изучить правила игры и соблюдать технику безопасности на занятиях, приобретение необходимых теоретических знаний;

Задачи:

Обучающие:

- усвоение основных теоретических сведений - укрепление здоровья;

Развивающие:

- содействие правильному физическому развитию;

Воспитательные:

- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

Обучающийся должен уметь:

Обучающийся должен приобрести навык:

Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля /аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Инструктаж по технике безопасности. Краткий исторический обзор развития баскетбола в России.	1	1	-	Беседа Наблюдение опрос
2.	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком. Общая и специальная физическая подготовка.	10	1	8	Беседа Наблюдение игра
3.	Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.	10	1	8	Беседа наблюдение игра
4.	Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя - от груди, с	10	1	10	Беседа наблюдение игра

	отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест, в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника. Контрольные игры и соревнования.				
5.	Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя - от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест, в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника. Контрольные игры и соревнования.	10	1	10	Беседа наблюдение игра
6.	Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.	10	2	10	Беседа наблюдение игра
7.	Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Освоение индивидуальных защитных действий. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1X1. Контрольные игры и	10	2	10	Беседа наблюдение игра

	соревнования.				
8.	Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Подведение итогов. Контрольные испытания, соревнования.	55	1	50	Устное тестирование, контрольная игра
Итого:		126	10	106	

Содержание программы модуля

Тема 1: История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила мини-баскетбола. Жесты судей, Техника безопасности.

Теория:

Практика:

Тема 2: *Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

Тема 3: *Овладение техникой ведения мяча.* Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

Тема 4: *Овладение техникой ловли и передачи мяча.* Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя - от груди, с отскоком от пола* Передача мяча со сменой мест, в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.

Тема 5: *Овладение техникой бросков мяча.* Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.

Тема 7: Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.

Тема 8: Освоение индивидуальных защитных действий. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1Х1.

Тема 9: Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Модуль 2 «Начальный»

Учебный план модуля 2

<u>№</u> <u>п.п</u> :	<u>Наименование темы</u>	<u>Количество часов</u>			<u>Формы</u> <u>контроля</u>
		<u>Всего</u>	<u>Теория</u>	<u>Практик</u> <u>а</u>	
<u>1.</u>	<i>Инструктаж по технике безопасности. Краткий исторический обзор развития баскетбола в России.</i>	1	1	-	<i>Беседа Наблюдение опрос</i>
<u>2.</u>	<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком. Общая и специальная физическая подготовка.</i>	10	1	8	<i>Беседа Наблюдение игра</i>
<u>3.</u>	<i>Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением</i>	10	1	8	<i>Беседа наблюдение игра</i>

	<i>защитника.</i>				
<u>4.</u>	<i>Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя - от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест, в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника. Контрольные игры и соревнования.</i>	<i>10</i>	<i>1</i>	<i>10</i>	<i>Беседа наблюдение игра</i>
<u>5.</u>	<i>Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя - от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест, в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника. Контрольные игры и соревнования.</i>	<i>10</i>	<i>1</i>	<i>10</i>	<i>Беседа наблюдение игра</i>
<u>6.</u>	<i>Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в</i>	<i>10</i>	<i>2</i>	<i>10</i>	<i>Беседа наблюдение игра</i>

	<i>движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.</i>				
<u>7.</u>	<i>Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Освоение индивидуальных защитных действий. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия IXI. Контрольные игры и соревнования.</i>	<i>10</i>	<i>2</i>	<i>10</i>	<i>Беседа наблюдение игра</i>
<u>8.</u>	<i>Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Подведение итогов. Контрольные испытания, соревнования.</i>	<i>55</i>	<i>1</i>	<i>50</i>	<i>Устное тестирование, контрольная игра</i>
<u>Итого:</u>		<u><i>126</i></u>	<u><i>10</i></u>	<u><i>106</i></u>	

Цель: совершенствование изученных элементов тактики баскетбола и демонстрация взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре.

Задачи:

- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;

- способствовать обучению техническим и тактическим приёмам игры.

- изучение и совершенствование основ техники и тактики игры;

Тема 1: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест. Позиционное нападение (5-0) со сменой мест. Нападение быстрым прорывом (1 : 0), (2 : 1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Личная защита (1 : 1). Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Тема 2: Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Тема3: *Парные и групповые упражнения:* с сопротивлением. В конце учебного года по данной программе обучающиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Тема 4: Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Тема5: Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Тема 6: *Акробатические упражнения:* кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

Тема 7: *Бег.* Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Бег отрезков 40, 60 м. Кросс 500-2000 м.

Тема8: *Прыжки.* Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Тема 9: *Подвижные игры:* «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота» «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

Модуль 3 «Основной»

Учебный план

<u>№</u> <u>п.п.</u>	<u>Наименование темы</u>	<u>Количество часов</u>			<u>Формы</u> <u>контроля</u>
		<u>Всего</u>	<u>Теория</u>	<u>Практика</u>	
<u>1.</u>	<i>Инструктаж по технике безопасности. Краткий исторический обзор развития баскетбола в России.</i>	<i>1</i>	<i><u>1</u></i>		
<u>2.</u>	<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком. Общая и специальная физическая подготовка.</i>	<i>10</i>	<i>1</i>	<i><u>8</u></i>	
<u>3.</u>	<i>Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.</i>	<i>10</i>	<i><u>1</u></i>	<i><u>10</u></i>	
<u>4.</u>	<i>Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя - от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест, в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника. Контрольные игры и соревнования.</i>	<i>10</i>	<i><u>1</u></i>	<i><u>10</u></i>	

<u>5.</u>	<i>Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя - от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест, в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника. Контрольные игры и соревнования.</i>	10	<u>1</u>	<u>10</u>	
<u>6.</u>	<i>Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.</i>	10	<u>2</u>	<u>10</u>	
<u>7.</u>	<i>Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Освоение индивидуальных защитных действий. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия IXI. Контрольные игры и соревнования.</i>	10	<u>2</u>	<u>10</u>	
<u>8.</u>	<i>Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Подведение итогов. Контрольные испытания, соревнования.</i>	55	<u>1</u>	<u>50</u>	
<u>Итого:</u>		<u>126</u>	<u>10</u>	<u>106</u>	

Цель:

формирование позитивно-активной психологии общения и коллективного взаимодействия;

Задачи:

- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.
- приобретение знаний и навыков практического судейства соревнований.
- приобретение опыта участия в соревнованиях;

Тема 1: принять участие в соревнованиях. **Тема 2:** Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Тема3: *Парные и групповые упражнения:* с сопротивлением. В конце учебного года по данной программе обучающиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Тема 4: Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Тема5: Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Тема 6: *Акробатические упражнения:* кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

Тема 7: *Бег.* Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Бег отрезков 40, 60 м. Кросс 500-2000 м.

Тема8: *Прыжки.* Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Тема 9: *Закрепление техники и развитие координационных способностей.* Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Содержание программы.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Содержание данной программы рассчитано на 126 часов, сроком освоения 1 год, продолжительностью занятия 3 часа (30 минут). Оптимальная наполняемость групп 10- 15 человек.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся 5–11-х классов представлено в примерном учебном плане.

Содержательное обеспечение разделов программы:

Модуль 1. Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.

9. Правила судейства соревнований по баскетболу.

10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекуты).

Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка.

1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой

поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Контрольно-нормативные требования по баскетболу 1-й год обучения по общеобразовательной общеразвивающей программе:

Штрафные броски выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подаёт игроку его партнёр, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведёт его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

Броски с дистанции выполняются последовательно от десяти равно удалённых точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра кольца и по линиям под углами 45 и 90 к щиту. Считается число попаданий.

Скоростная техника. При выполнении обводки 3- секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадёт в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадёт в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

Передача мяча в стену на скорость. Встать на расстоянии 2-3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течении 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

Общефизическая подготовка.

Норматив «челночный бег» проводится на баскетбольной площадке. Старт и финиш – с лицевой линии. Спортсмен бежит до линии штрафного броска и возвращается обратно; затем он бежит до центральной линии и возвращается до линии штрафного броска; далее бежит до противоположной линии штрафного броска и возвращается к месту старта.

Проверка знаний правил судейства осуществляется путём привлечения занимающихся к судейству в поле, судей на протоколе.

Участие в соревнованиях. Обучающиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 5-7 матчевых встреч (для занимающихся в I основных группах, II и III групп индивидуально).

По окончании прохождения программы все обучающиеся должны приобрести навыки организации и проведения соревнований по баскетболу.

Материально-техническое обеспечение:

Занятия по программе проводятся на базе ГБОУ СОШ с. Сиделькино. Занятия организуются в спортивном зале, соответствующих требованиям СанПиН и техники безопасности.

В спортивном зале имеется следующее оборудование:

1. Щиты с кольцами - 2 комплекта.
2. Щиты тренировочные с кольцами - 4 шт.
3. Шахматные часы - 1 шт.
4. Стойки для обводки - 6 шт.
5. Гимнастическая стенка - 6 пролетов.
6. Гимнастические скамейки - 4 шт.
7. Гимнастический трамплин - 1 шт.
8. Гимнастические маты - 3 шт.
9. Скакалки - 30 шт.

10. Насос ручной со штуцером - 2 шт.
11. Мячи набивные различной массы - 30 шт.
12. Гантели различной массы - 20 шт.
13. Мячи баскетбольные - 40 шт.

Дидактический материал:

Альбомы с рисунками и фотографиями, плакаты, отображающими технику физических упражнений, макеты физкультурных площадок, наглядный набор мелких физкультурных пособий (обручи, палки, флажки, мячи), альбомы и фотографии праздников, игры, видеокассеты.

Техническое оснащение занятий:

Компьютер, проектор, фотоаппарат, телевизор, видеоманитофон, видеокамера, музыкальный центр, аудио и видео кассе

Список используемой литературы для педагога.

1. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры. Под редакцией Ю.М. Портнова. – Изд. 3-е перераб. – М.: Физкультура и спорт, 2002.
2. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А. и др. Теория и методика физического воспитания – М., Просвещение, 2001.

3. Барышева Н.В., Минияров В.М., и др. Физическая культура: образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы – Самара, 1995.
4. Барышева Н.В., Минияров В.М., Неклюдова М.Г. Основы физической культуры школьника – Самара, 2000.
5. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя – М., ООО «Фирма». Издательство АСТ, 2000.
6. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка. Советский спорт, 2003
7. Коузи Б.Ф. Баскетбол. Концепции и анализ. ФиС, 2004
8. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами. Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
9. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания для учащихся общеобразовательных учреждений. Москва - Изд-во. Просвещение, 2007.
10. www.1september.ru
11. www.etost.ru/day/1september.shtml
12. www.uroki.net/docdir/docdir81.htm

Список используемой литературы для обучающихся и родителей

1. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры. Под редакцией Ю.М. Портнова. – Изд. 3-е перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А. и др. Теория и методика физического воспитания – М., Просвещение, 1990.
3. Барышева Н.В., Минияров В.М., и др. Физическая культура: образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы – Самара, 1995.
4. Барышева Н.В., Минияров В.М., Неклюдова М.Г. Основы физической культуры школьника – Самара, 1994.

5. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя – М., ООО «Фирма». Издательство АСТ, 1998.
6. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка. Советский спорт, 1990.
7. Коузи Б.Ф. Баскетбол. Концепции и анализ. ФиС, 1980.
8. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами. Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
9. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания для учащихся общеобразовательных учреждений. Москва - Изд-во. Просвещение, 2007.
10. www.1september.ru
11. www.etost.ru/day/1september.shtml
12. www.uroki.net/docdir/docdir81.htm

