

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА**

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа №114 с углубленным изучением отдельных предметов»  
городского округа Самара**

Принята на заседании МО  
протокол №1 от 24.08.2023  
Председатель МО  
\_\_\_\_\_ / Комисарова Н.С.

Утверждена  
директором  
МБОУШкола № 114 г.о.  
Самара  
\_\_\_\_\_ ТеринаЖ.В.  
Приказ № 278-ОД от  
08.08.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«БАСКЕТБОЛ»**

**Направленность:** Спортивная  
**Уровень программы:** Базовая  
**Возраст учащихся:** 13-17 лет  
**Срок реализации:** 1 год (68 часов)



**Автор-составитель:**

Моторин Григорий Григорьевич,  
учитель физической культуры

Самара, 2023

## Раздел 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» относится к спортивной направленности. Программа по уровню обучения относится к базовой.

**Актуальность программы** заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

**Цель программы** – создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего села, своей страны.

Чтобы достичь данной цели в реализации программы предусматривается решение следующих **задач**:

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- расширение спортивного кругозора детей.
- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Форма занятий: групповая. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп программы по баскетболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол» предназначена для обучающихся 7-10 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часов в неделю: 68 часов в год.

Планируемые результаты:

Обучающиеся должны знать:

- основы истории развития баскетбола в России;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- правила игры в баскетбол;
- особенности развития физических способностей на занятиях.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять бег 30 м на время.
- выполнять прыжок в длину с места.
- выполнять кросс без учета времени.

- выполнять поднимание туловища за 30 сек.
- выполнять бег 30 м /5х6/
- выполнять ведение мяча в движении шагом.
- выполнять броски мяча.

## Раздел 2 Содержание программы

Содержание программы представлено учебно-тематическими планами (календарными учебными графиками по годам обучения), имеет свои разделы и темы в каждом разделе, которые могут меняться в рамках модернизации программы, в зависимости от условий, контингента учащихся, мотивов и интересов учащихся, природных условий, материально-технических ресурсов.

№ п/п	Наименования раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
<b>I.</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>8</b>			
	Понятие о технике и тактике игры	1	1	0	
	Правила игры в баскетбол	1	0,5	0,5	
	ОФП	6	1	5	
<b>II.</b>	<b>Технические и тактические приемы</b>	<b>60</b>			
	Поддачи	12	1	11	
	Передачи	16	1	15	
	Подвижные игры. Эстафеты	12	0	12	
	Комбинированные	12	0	12	

	упражнения				
	Учебно-тренировочные игры	8	0	8	Двухсторонние игры. Соревнования
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>			

## I. Основы знаний – 8 часов

### 1. Понятие о технике и тактике игры.

**Теория (1ч).** Инструктаж по техники безопасности. Тактические действия в защите. Тактические действия в нападении. Технические действия в защите. Технические действия в нападении.

### 2. Правила игры в волейбол.

**Теория (0,5ч ).** Изучение правил игры в баскетбол. Атакующие действия в нападении. Действия игроков при блокировании. Действия при приёме мяча. Действия при подачи мяча. Жесты судей. Основные нарушения.

**Практика (0,5 ч).** Отработка действий в игре.

#### 1. ОФП

**Теория (1 ч).** Понятия о развитии физических качеств.

**Практика (5 ч).** Скоростная подготовка. Силовая подготовка. Развитие ловкости. Развитие гибкости.

## II. Техничко-тактические приемы – 60 часов

### 1. Подачи – 12 часов

**Теория (1 ч).** Техника выполнения прямой нижней подачи; прямая верхняя подача; ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи

**Практика (11 ч).** Отработка техники выполнения прямой нижней подачи; прямая верхняя подача; ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи

## **2. Передачи – 16 часов**

**Теория (1 ч).** верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;

- приём мяча снизу двумя руками;
- верхняя передача двумя руками над собой через голову;
- верхняя передача двумя руками в прыжке.

**Практика (15 ч).**Отработка верхней передачи двумя руками перед собой с выходом. Приём мяча снизу двумя руками.

Верхняя передача двумя руками над собой через голову. Верхняя передача двумя руками в прыжке.

## **3. Подвижные игры – 12 часов**

**Практика (12 ч).** игры на развитие ловкости реакции и тактики игры.

## **4. Комбинированные упражнения – 12 часов**

**Практика (12 ч).** подача – передача;

- подача – передача – нападающий удар;
- передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

## **5. Учебно-тренировочные игры – 8 часов**

**Практика (8 ч).**отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;

- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

### **Раздел 3. Форма аттестации и оценочные материалы**

- Внутришкольные соревнования
- Районные и городские соревнования

**Промежуточная** – проводится по итогам обучения за полугодие. К промежуточной аттестации допускаются все учащиеся, занимающиеся по дополнительной общеобразовательной программе, вне зависимости от того, насколько систематично они посещали занятия. Сроки проведения промежуточной аттестации – декабрь.

**Итоговая** – предоставляет собой оценку качества усвоения обучающимися содержания дополнительной общеобразовательной программы по итогам учебного года. К итоговой аттестации допускаются все обучающиеся, закончившие обучение по дополнительной общеобразовательной программе и успешно прошедшие промежуточную аттестацию. Сроки проведения итоговой аттестации за первый и второй год обучения – май и июнь текущего года обучения.

### **Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы**

Для реализации программы используется следующая материально-техническая база:

баскетбольные кольца

мячи баскетбольные

гимнастические маты

скакалки

мячи набивные

Приложение к программе

Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время	Форма проведения занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	02.09.	18.00-18.40	Комбинированное занятие	1	Понятие о технике и тактике игры	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
2		02.09.	18.40-19.20	Комбинированное занятие	1	Правила игры в баскетбол	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
3-4		09.09.	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	ОФП	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
5-6		16.09.	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	ОФП	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
7-8		23.09.	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	ОФП	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	тест
9-10		30.09	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Нижняя прямая подача	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
11-12		07.10	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Нижняя прямая подача	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	



13-14		14.10	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Верхняя прямая подача	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	тест
15-16		21.10	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Боковая подача	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
17-18		28.10	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Боковая подача	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	тест
19-20		11.11	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Верхняя прямая подача	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
21-22		18.11	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Передача сверху	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
23-24		25.11	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Передача сверху	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
25-26		02.12	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Передача снизу	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
27-28		09.12	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Передача сверху	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
29-30		16.12	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Передача сверху	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
31-32		23.12	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Передача снизу	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
33-34		30.12	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Передача сверху	МБОУ Школа № 114 г.о.	тест

							Самара	
35-36		13.01	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Передача сверху	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
37-38		20.01	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Подвижные игры	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
39-40		27.01	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Эстафета	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
41-42		03.02	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Эстафета	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	тест
43-44		10.02	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Подвижные игры	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
45-46		17.02	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Подвижные игры	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
47-48		24.02	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Эстафета	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
49-50		03.03	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Комбинированные упражнения	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
51-52		10.03	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Комбинированные упражнения	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
53-54		17.03	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Комбинированные упражнения	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
55-		24.03	18.00-	Комбинированное	2	Комбинированные	МБОУ Школа	

56			19.20	е занятие		упражнения	№ 114 г.о. Самара	
57- 58		31.03	18.00- 19.20	Комбинированно е занятие	2	Комбинированные упражнения	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
59- 60		07.04	18.00- 19.20	Комбинированно е занятие	2	Комбинированные упражнения	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
61- 62		14.04	18.00- 19.20	Комбинированно е занятие	2	Соревнования	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
63- 64		21.04	18.00- 19.20	Комбинированно е занятие	2	Соревнования	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
65- 66		28.04	18.00- 19.20	Комбинированно е занятие	2	Соревнования	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
67- 68		12.05	18.00- 19.20	Комбинированно е занятие	2	Соревнования	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	соревнован ия
	ИТОГО:	68						

### Перечень методических пособий

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2014г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2017г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2014, 2015.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2014г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2018г.

6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2014
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 2016.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 2016.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 2014.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., 2015.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2018г