

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
Средняя общеобразовательная школа «Центр образования» имени Героя Советского Союза  
В.Н. Федотова пос. Варламово муниципального района Сызранский Самарской области

Рассмотрено  
и принято на заседании МО  
физкультурно-спортивной  
направленности  
Протокол № 16 от 31.07.2024г.

Проверено,  
рекомендовано к  
утверждению  
Руководитель структурного  
подразделения «ДЮСШ»  
ГБОУ СОШ «Центр  
образования» пос.Варламово  
\_\_\_\_\_ Е.А.Фоменко

Утверждено к использованию в  
образовательном процессе  
Приказ №1033 от 31.07. 2024г  
Директор ГБОУ СОШ «Центр  
образования» пос. Варламово  
\_\_\_\_\_ И.Г. Парфенова

**Модульная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Баскетбол».**

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации: 1 год

Авторы – составители:  
методист Наркевич Е.В.,  
педагоги дополнительного образования  
Вочимова Ольга Юрьевна  
Швецова Людмила Анатольевна

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» рассчитана на один год обучения, относится к физкультурно – спортивной направленности. Программа является Модульной, составлена в соответствии с Нормативными основаниями для разработки модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- распоряжение Правительства РФ «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей» от 31.03.2022 г. № 678-р;
- приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 № 629.
- стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО- 1609-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);
- Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 («О методических рекомендациях по формированию механизмов обновления содержания, методов, технологий обучения в системе дополнительного образования детей...»);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»

Данная программа разработана на основе Примерных программ спортивной подготовки для детско–юношеских спортивных школ, специализированных детско–юношеских школ олимпийского резерва «Баскетбол».

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов, регулирующих

деятельность, спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по баскетболу.

Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки резервов квалифицированных баскетболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

В процессе обучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Направленность программы «Баскетбол»: физкультурно-спортивная.

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

Признаками разноуровневости программы являются:

1. Наличие в программе матрицы, отражающей содержание разных типов уровней сложности учебного материала и соответствующих им достижений участников программы.
2. В программе описаны параметры и критерии, на основании которых ведется индивидуальное оценивание деятельности ребенка;
3. Программа предусматривает методику определения динамики развития ребенка в процессе освоения им дополнительной образовательной программы.
4. Методически описано содержание деятельности по освоению предметного содержания образовательной программы по уровням.
5. Программа содержит описание различных форм диагностики и контроля, направленных на выявление мотивации, готовности, способностей, возможностей, обучающихся к освоению определенного уровня содержания программы.

Технология разноуровневого обучения предполагает создание педагогических условий для включения, каждого обучающегося в деятельность, соответствующую зоне его ближайшего развития.

Конвергентный подход в данной программе направлен на создание мотивации у обучающихся на выступление в социально – значимых соревнованиях, отбор воспитанников с высоким уровнем физических возможностей. Реализация данного подхода происходит с помощью способов и технологий, разработанных на основе методических рекомендаций по данному виду спорта «Баскетбол». Двигательное умение и двигательный навык - это последовательные ступени на пути формирования двигательного действия. Согласно Л.П.Матвееву (один из основных основоположников научного содержания современной общей

теории и методики физического воспитания, физической культуры и спорта, один из создателей современных научно – учебных дисциплин «Теории и методики физического воспитания», «Теории и методики физической культуры», «Основы спортивной тренировки», переросший в «Теорию спорта») двигательное умение представляет собой одну из типичных форм реализации двигательных возможностей человека, которая выражается в способности осуществлять двигательное действие на основе неавтоматизированных (или не доведенных до значительной степени автоматизации) целенаправленных операций. Роста спортивного результата в баскетболе можно достичь путем организации собственных движений так, чтобы максимально использовать свой постоянно повышающийся моторный потенциал для решения стоящей двигательной задачи.

**Отличительная особенность программы.** Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению баскетболу. В программе задействованы методики обучения игре в баскетбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке спортсменов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребенка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что появилась потребность у обучающихся разного возраста в личном физическом обучении и совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта.

**Педагогическая целесообразность:** программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Реализация программы позволяет решить проблему занятости детей, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

В процессе изучения у ребят формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Дети приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ребята, успешно усвоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного уровня.

Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах, позволит учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры.

Данная программа является ознакомительной и рассчитана на весь период обучения на спортивно-оздоровительном этапе и предполагает первоначальное обучение основам игры в баскетбол.

#### **Возрастные особенности детей.**

**В 7—14 лет** увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается

способность к воспроизведению заданного темпа движений. Подростки **13—14 лет** отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координационных движений.

**В 15-18 лет** физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы и специальной выносливости. В этом возрасте у подростков проявляется способность к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения её эффективности, а также наблюдается равномерное и быстрое развитие мышц, в связи с чем увеличивается масса и сила.

Таким образом, у группы детей школьного возраста 7-14 лет – скоростно- силовые и координационные способности. У старшего школьного возраста 15-18 лет – силу и выносливость.

**Цель программы:** развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в баскетбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Задачи:

**Образовательные:**

- обучить обучающихся технике и баскетбола;
- научить регулировать свою физическую нагрузку;
- прививать навыки личной и общественной гигиены;

**Развивающие:**

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

- развивать внимание, память и воображение обучающихся.

**Воспитательные:**

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность, чувство патриотизма;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Формы обучения: индивидуальная, групповая.

**Планируемый результат.**

**Личностный;**

1. Гражданская идентичность обучающего.
2. Положительное отношение к процессу обучения, к приобретению знаний и умений стремление преодолевать возникающие затруднения.
3. Наличие мотивации к физическому труду и бережному отношению к материальным ценностям, формирования установки за безопасный, здоровый образ жизни.

#### **4. Метапредметные.**

Познавательные:

1. Анализировать информацию
2. Преобразовывать познавательную задачу в практическую.
3. Выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения.
4. Прогнозировать результат.

**Регулятивные.**

1. Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации в процессе познания.
2. Понимать причины успеха и не успеха учебной деятельности.
3. Конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
4. Самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале.
5. Вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок.
6. Адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей.

**Коммуникативные:**

1. Учитывать разные мнения и интересы и обосновать свою позицию
2. Сотрудничать со взрослыми и сверстниками.
3. Не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

**Предметный**

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

**Обучающиеся будут знать:**

- о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями;
- особенности правильного распределения физической нагрузки;
- правила игры в баскетбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;
- сведения о технических приемах в баскетболе;
- сведения о положении дел в современном баскетболе.

**Обучающиеся будут уметь:**

- проводить специальную разминку баскетболиста;
- владеть основами техники баскетбола;
- владеть основами судейства в баскетболе;
- составлять график соревнований в личном зачете и определять победителя.

**Разовьют следующие качества:**

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

Возраст детей: 7-18 лет. Наполняемость – 10 – 15 обучающихся в группе. Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год обучения (126 часов в год– 3,5 академических часа в неделю).

Текущий контроль успеваемости проводится по итогам обучения по разделам программы в форме итогового занятия, на котором проводится наблюдение за игрой детей, а также контрольные испытания по сдаче ОФП, тестирование.

В зависимости от поставленных задач на занятии используются различные методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение, беседа),
- наглядные (иллюстрация, демонстрация, работа с фотографиями, просмотр и обсуждение видеофильмов),
- практические (отработка тактики).

**Формы организации деятельности:** коллективные (занятия), групповые (работа в парах), индивидуальные (работа с педагогом).

Проведение теоретических занятий (лекции, беседы, просмотр и обсуждение графических изображений).

Проведение практических занятий (общая и специальная

Физическая подготовка, обучение основам техники и тактики).

Организация и учет контрольных упражнений.

Участие в спортивных соревнованиях.

Осуществление санитарно-гигиенического и врачебно-медицинского обследования, восстановительно-профилактические мероприятия.

Проведение воспитательных и культурно-массовых мероприятий (физкультурные и спортивные праздники).

Организация прохождения спортсменами судейской практики (помощь педагогу, проведение занятий с группой товарищей, судейство соревнований).

Основной принцип работы объединения–выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных и качественных показателях. Основой подготовки обучающихся является универсальность во владении технико-тактическими приемами игры. Для успешного овладения программным материалом, сочетаются занятия с самостоятельной работой, которая реализуется обучающимися в виде заданий, разработанных педагогом совместно с детьми.

В группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной, физической и технической подготовке.

**Режим занятий:** занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 – 2 часа. Продолжительность 1 часа занятия 40 минут, с обязательным перерывом 10 минут.

## **Ожидаемые результаты:**

У обучающегося будут сформированы:

- навыки общения в процессе познания;
- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации на результат.

Обучающиеся получат возможность для формирования: - самостоятельности и личной ответственности;

- принятия ценностей других людей;
- этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;
- готовности к сотрудничеству и совместной познавательной работе в группе.

## **Метапредметные результаты**

### Регулятивные

Обучающиеся научатся:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- различать способы и результат действия.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- самостоятельно делать выводы и ставить познавательные цели на будущее;
- определять под руководством педагога критерии оценивания задания.

### Познавательные

Обучающиеся научатся:

- самостоятельно или в сотрудничестве с педагогом выявлять причинно-следственные связи;
- совместно с педагогом или в групповой работе отбирать необходимые источники информации;

Обучающиеся получат возможность научиться:

- планировать свою работу по изучению незнакомого материала;
- самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать ее,

Представлять информацию;

- передавать содержание в сжатом, выборочном или развернутом виде.

### Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи), выполняя различные роли в группе;

- отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета;



- критично относиться к своему мнению, уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций;

- участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- четко формулировать и обосновывать свою точку зрения;

- стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; вставать на позицию другого человека;

- четко выполнять свою часть работы в ходе коллективного решения учебной задачи согласно общему плану действий, прогнозировать и оценивать результаты своего труда.

### **Критерии и способы определения результативности:**

Обучающиеся должны знать:

- правила игры в баскетбол (в том числе и кэс-баскет);

- правильность счета по партиям, ведение счета по протоколу;

- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;

- положение о соревнованиях, способы проведения соревнований (круговой, с выбыванием, смешанный);

- обязанности судей.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять перемещения и стойки, передачи мяча

- выполнять прием и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;

- выполнять передачи мяча снизу, сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара, у сетки, стоя спиной по направлению

- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность, верхнюю прямую подачу;

- выполнять обманные действия "скидки";

- выполнять падения.

Способы определения результативности:

Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов ОФП, участие в соревнованиях.

Формы подведения итогов: тестирование, выполнение нормативов ОФП, дружеские встречи, соревнования, портфолио обучающихся.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН «ДОП» «Баскетбол»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие баскетбола в России. Организм человека, гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма и врачебный контроль Общая физическая подготовка.	42	7	35
2.	Специальная физическая подготовка Техническая и тактическая подготовка	42	-	42
3.	Инструкторская и судейская практика. Соревнования. Контрольные испытания.	42	4	38
<b>ИТОГО:</b>		<b>126</b>	<b>11</b>	<b>115</b>

## СОДЕРЖАНИЕ

### **1. Модуль «Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие баскетбола в России. Организм человека, гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма и врачебный контроль. Общая физическая подготовка» (42 часа)**

**Цель модуля:** создание условий для формирования интереса к спортивным занятиям по виду «Баскетбол».

#### **Задачи модуля:**

- изучить основные исторические аспекты возникновения баскетбола, как вида спорта в России и в мире;
- Изучить правила игры в баскетбол;
- Изучить гигиенические знания и навыки юного спортсмена;
- Научить выполнять несложные спортивные движения, подготовительные для участия в игре «Баскетбол».

#### Теоретическая часть 7 часов

История баскетбола. Развитие баскетбола в России и в мире. Основные технические элементы. Правила игры в баскетбол.

Место занятий и правила безопасности в зале. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Гигиена баскетболиста. Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления. Первая помощь при травмах.

Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом.

#### Практическая часть 35 часов

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах.

Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

#### **Формы подведения итогов:**

Тестирование, сдача нормативов ОФП.

#### **Учебно-тематический план модуля «Физическая культура и спорт в России.**

**Состояние и развитие баскетбола в России** Организм человека, гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма и врачебный контроль. Общая физическая подготовка»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	История баскетбола. Состояние и Развитие баскетбола в России. Правила игры в баскетбол	2	2		Входящая диагностика, наблюдение, тестирование
2.	Первая помощь при травмах. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом.	1,5		1,5	Наблюдение, тестирование
3.	Развитие мышц плечевого пояса	2		2	Наблюдение, беседа
4.	Организм человека, Гигиенические требования к занимающимся спортом	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
5.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Гигиена баскетболиста	2		2	Наблюдение, беседа
6.	Упражнения для мышц шеи	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
7.	Упражнения для мышц спины	2	2		Наблюдение, тестирование
8.	Упражнения для развития прыгучести	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
9.	Упражнения для мышц рук	2		2	Наблюдение, беседа
10.	Упражнения для мышц ног	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
11.	Челночный бег с ведением мяча	2		2	Наблюдение, беседа
12.	Упражнения для развития быстроты	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
13.	Силовые упражнения с использованием утяжелителей	2		2	Наблюдение, беседа
14.	Беговая тренировка	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
15.	Развитие выносливости	2		2	Наблюдение, беседа
16.	Товарищеская встреча	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
17.	Контрольные испытания по ОФП	2		2	Наблюдение, беседа, тестирование (прием нормативов)
18.	Контрольные испытания по СФП	1,5		1,5	Наблюдение, беседа, тестирование (прием нормативов)
19.	Кросс	2		2	Наблюдение, беседа

20.	Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления.	1,5	1,5		Наблюдение, тестирование
21.	ОФП	2		2	Наблюдение, беседа
22.	Упражнения для развития ловкости	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
23.	Упражнения для развития координации	2		2	Наблюдение, беседа
24.	Развитие баскетбола в России и в мире	1,5	1,5		Наблюдение, тестирование
	Итого:	42	7	35	

## **2. Модуль «Специальная физическая подготовка. Техническая и тактическая подготовка» (42 часа)**

**Цель модуля:** создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом, реализации способностей.

### **Задачи модуля:**

- научить выполнять перемещения и стойки, передачи мяча
- Научить выполнять прием и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- научить выполнять передачи мяча снизу, сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара, у сетки, стоя спиной по направлению:
- научить выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность, верхнюю прямую подачу;
- научить выполнять обманные действия", скидки";
- научить выполнять падения.

### Практическая часть 42 часа

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на голове. Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500м. Бег с изменением направления и скорости. Спортивные игры. Волейбол, футбол, бадминтон, хоккей, бейсбол. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка(10-20м)с прыжком вверх, толчком одной, двух ног. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей.

Особенности использования средств общей и специальной физической подготовки в различных возрастных группах (объем, интенсивности т. д.) В зависимости от периода подготовки (подготовительного, соревновательного, переходного). Особенности применения средств скоростно-силовой и силовой подготовки. Упражнения с отягощениями. Метание больших набивных мячей. Бег на дистанции 500, 600, 800 м, кроссы на дистанции: 1000, 1500, 2000, 3000м.

Взаимосвязь и взаимообусловленность техники тактики. Характеристика стремительного и позиционного нападения в зоне защиты. Техника нападения. Сочетания изученных

приемов перемещения. Ловля мяча, летящего навстречу и сбоку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: финты с мячом “наведение”, “на передачу”, набросок” с последующим ведением, передачей, броском. Групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников. Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче. Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка). Методы совершенствования индивидуального технического мастерства. Анализ основных способов позиционного нападения: через центрального игрока, “восьмеркой”, “серией заслонов”. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения. Ловля низких и катящихся мячей одной рукой. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения, на максимальной высоте прыжка. Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча. Ведение мяча на максимальной скорости. Броски мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций.

**Формы подведения итогов:**

тестирование, выполнение нормативов ОФП, дружеские встречи.

**Учебно-тематический план модуля «Специальная физическая подготовка.**

**Техническая и тактическая подготовка»**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Передача мяча двумя руками от плеча	2		2	Наблюдение, беседа
2.	Передача двумя руками от груди	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
3.	Подвижные игры	2		2	Наблюдение, беседа

4.	Ведение мяча	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
5.	Ведение мяча с изменением направления	2		2	Наблюдение, беседа
6.	Упражнения для развития прыгучести с использованием утяжелителей	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
7.	Упражнения для развития ловкости с мячами	2		2	Наблюдение, беседа
8.	Упражнения с мячами в парах	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
9.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2		2	Наблюдение, беседа
10.	Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
11.	Передача мяча двумя руками снизу	2		2	Наблюдение, беседа
12.	Упражнения с мячами в парах в движении	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
13.	Упражнения для освоения техники ловли мяча в парах	2		2	Наблюдение, беседа
14.	Упражнения для освоения техники передачи мяча в парах	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
15.	Подвижные игры	2		2	Наблюдение, беседа
16.	Упражнения для освоения техники передачи мяча на точность	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
17.	Упражнения для развития меткости	2		2	Наблюдение, беседа
18.	Упражнения для развития общей выносливости	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
19.	СФП	2		2	Наблюдение, беседа
20.	Техника бросков в кольцо	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
21.	Броски в кольцо с разных точек	2		2	Наблюдение, беседа
22.	Бросок в кольцо в движении	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
23.	Штрафной бросок. Техника	2		2	Наблюдение, беседа
24.	Ведение мяча без зрительного контроля	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
	Итого	42	-	42	

### **3. Модуль «Инструкторская и судейская практика. Соревнования. Контрольные испытания»(42 часа)**

**Цель модуля:** создание условий для реализации способностей, возможностей, потребностей

и интересов, обучающихся средствами физической культуры и спорта, всестороннего совершенствования общих физических качеств в единстве с воспитанием личности.

**Задачи модуля:**

- Углубленно изучить правила игры в баскетбол( в том числе и кэс-баскет);
- Изучить базовую технику баскетбола;
- Обучать положительным взаимоотношениям в коллективе;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- Развивать физические качества: гибкость, ловкость;
- Развивать интеллектуальные качества;
- Развивать технику –тактические умения и навыки спортсмена;
- Воспитывать морально волевые качества в процессе занятий баскетболом;
- формировать положительное отношение к спортивной деятельности и умению трудиться;
- воспитание культуры юного баскетболиста.

Теоретическая часть 4 часа

Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Подготовка к соревнованиям.

Практическая часть 38 часов

Составление таблиц. Подготовка мест соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата.

Сдача нормативов. Соревнования.

**Формы подведения итогов:**

Тестирование, выполнение нормативов ОФП, дружеские встречи, соревнования, портфолио обучающихся.

**Учебно -тематический план модуля «Инструкторская и судейская практика  
Соревнования. Контрольные испытания»**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Правила игры в баскетбол	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
2.	Роль и обязанности судейского аппарата. Проведение соревнований.	2	2		Наблюдение, беседа, тестирование
3.	Ведение протокола	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
4.	Спортивные соревнования. Виды соревнований	2	2		Наблюдение, беседа, тестирование



5.	Правила игры в стритбол	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
6.	Составление таблиц	2		2	Наблюдение, беседа
7.	Товарищеская встреча	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
8.	Просмотр видеозаписи и анализ игры	2		2	Наблюдение, беседа
9.	Спортивные игры	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
10.	Контрольные испытания по общей физической подготовке	2		2	Наблюдение, тестирование
11.	Контрольные испытания по специальной физической подготовке	1,5		1,5	Наблюдение беседа
12.	Сдача норматива по челночному бегу с мячом	2		2	Наблюдение, тестирование
13.	Комбинации в тройках	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
14.	Тактическая подготовка	2		2	Наблюдение, беседа
15.	Финты	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
16.	Комбинации в парах	2		2	Наблюдение, беседа
17.	Заслоны	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
18.	Броски в корзину одной рукой от плеча	2		2	Наблюдение, беседа
19.	Товарищеская встреча	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
20.	Соревнования по баскетболу	2		2	Наблюдение, тестирование
21.	Тактика игры в нападении	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
22.	Тактика игры в защите	2		2	Наблюдение, беседа
23.	Прыжки в высоту перед щитом	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
24.	Итоговое занятие	2		2	Наблюдение, беседа
	Итого:	42	4	38	

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Модуль	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
<p>Физическая культура и спорт в России. Баскетбол в России</p> <p>Влияние Физических упражнений на организм человека.</p> <p>Гигиенические требования к занимающимся спортом.</p> <p>Профилактика травматизма в спорте</p> <p>Физические качества и физическая подготовка. Общая физическая подготовка</p>	<p>беседы</p> <p>Практикум: занятие поточным методом; Круговая тренировка; занятие фронтальным методом; работа по станциям; самостоятельные занятия; тестирование.</p> <p>Практикум: занятие поточным методом; круговая тренировка; занятие фронтальным методом; работа по станциям; самостоятельные занятия; тестирование</p> <p>Практикум: занятие поточным методом; круговая тренировка; занятие фронтальным методом; работа по станциям; самостоятельные занятия; тестирование;</p> <p>турнир</p>	<p>литература по теме</p> <p>литература по теме;</p> <p>слайды;</p> <p>карточки с заданием.</p> <p>литература по теме;</p> <p>слайды;</p> <p>карточки с заданием.</p> <p>литература по теме;</p> <p>слайды;</p> <p>видеоматериалы;</p> <p>карточки с заданием.</p>	<p>Наглядные пособия</p> <p>Мультимедийная техника</p> <p>Баскетбольные мячи, Баскетбольные щиты и корзины. скакалки;</p> <p>гимнастические скамейки; гимнастическая стенка; гимнастические маты;</p> <p>резиновые амортизаторы; перекладины; мячи.</p>	<p>викторина</p> <p>опрос</p> <p>контрольные нормативы;</p> <p>учебно-тренировочная игра</p> <p>контрольные нормативы по ОФП</p> <p>Помощь в судействе.</p>

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Примерные программы спортивной подготовки для детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско–юношеских спортивных школ олимпийского резерва. /Под редакцией Ю.М. Портнова, В.Г.Башкировой, В.Г.Луничкина, М.И.Духовного, А.Б.Мацака, С.В.Чернова, А.Б.Саблина–М.: Советский спорт,2022.
2. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М.Портнова.- М.,2019.
3. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта.- М: ФиС,2020.
4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том1/ Под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова.- М.: Изд.Центр Академия,2020.
5. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Под редакцией Ю.Д. Железняка. -М.,2018.
6. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2020.
7. Ограничься баскетболом. Т.С. Пинчук.- М. Физкультура и спорт, 2015.10. Гомельский А.Я. Центровые. М.: Физкультура и спорт. 2021.

**Календарно-тематический план модуля «Физическая культура и спорт в России.  
Состояние и развитие баскетбола в России  
Организм человека, гигиенические требования к занимающимся спортом.  
Профилактика травматизма и врачебный контроль. Общая физическая  
подготовка»**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Дата
		всего	теория	практика	
1.	История баскетбола. Состояние и развитие баскетбола в России. Правила игры в баскетбол.	2	2		
2.	Первая помощь при травмах. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом.	1,5		1,5	
3.	Развитие мышц плечевого пояса	2		2	
4.	Организм человека, гигиенические требования к занимающимся спортом	1,5		1,5	
5.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Гигиена баскетболиста	2		2	
6.	Упражнения для мышц шеи	1,5		1,5	
7.	Упражнения для мышц спины	2	2		
8.	Упражнения для развития Прыгучести	1,5		1,5	
9.	Упражнения для мышц рук	2		2	
10.	Упражнения для мышц ног	1,5		1,5	
11.	Челночный бег с ведением мяча	2		2	
12.	Упражнения для развития быстроты	1,5		1,5	

13.	Силовые упражнения с использованием утяжелителей	2		2	
14.	Беговая тренировка	1,5		1,5	
15.	Развитие выносливости	2		2	
16.	Товарищеская встреча	1,5		1,5	
17.	Контрольные испытания по ОФП	2		2	
18.	Контрольные испытания по СФП	1,5		1,5	
19.	Кросс	2		2	
20.	Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления.	1,5	1,5		
21.	ОФП	2		2	
22.	Упражнения для развития ловкости	1,5		1,5	
23.	Упражнения для развития координации	2		2	
24.	Развитие баскетбола в России и в мире	1,5	1,5		
	Итого:	42	7	35	

**Календарно-тематический план модуля «Специальная физическая подготовка. Техническая и тактическая подготовка»**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Дата
		всего	теория	практика	
1.	Передача мяча двумя руками от плеча	2		2	
2.	Передача двумя руками от груди	1,5		1,5	
3.	Подвижные игры	2		2	
4.	Ведение мяча	1,5		1,5	

5.	Ведение мяча с изменением направления	2		2	
6.	Упражнения для развития прыгучести с использованием утяжелителей	1,5		1,5	
7.	Упражнения для развития ловкости с мячами	2		2	
8.	Упражнения с мячами в парах	1,5		1,5	
9.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2		2	
10.	Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе	1,5		1,5	
11.	Передача мяча двумя руками снизу	2		2	
12.	Упражнения с мячами в парах в движении	1,5		1,5	
13.	Упражнения для освоения техники ловли мяча в парах	2		2	
14.	Упражнения для освоения техники передачи мяча в парах	1,5		1,5	
15.	Подвижные игры	2		2	
16.	Упражнения для освоения техники передачи мяча на точность	1,5		1,5	
17.	Упражнения для развития меткости	2		2	
18.	Упражнения для развития общей выносливости	1,5		1,5	
19.	СФП	2		2	
20.	Техника бросков в кольцо	1,5		1,5	
21.	Броски в кольцо с разных	2		2	

	точек				
22.	Бросок в кольцо в движении	1,5		1,5	
23.	Штрафной бросок. Техника	2		2	
24.	Ведение мяча без зрительного контроля	1,5		1,5	
	Итого	42		42	

**Календарно-тематический план модуля «Инструкторская и судейская практика Соревнования. Контрольные испытания»**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Дата
		всего	теория	практика	
1.	Правила игры в баскетбол	1,5		1,5	
2.	Роль и обязанности судейского аппарата. Проведение соревнований.	2	2		
3.	Ведение протокола	1,5		1,5	
4.	Спортивные соревнования. Виды соревнований	2	2		
5.	Правила игры в стритбол	1,5		1,5	
6.	Составление таблиц	2		2	
7.	Товарищеская встреча	1,5		1,5	
8.	Просмотр видеозаписи и Анализ игры	2		2	
9.	Спортивные игры	1,5		1,5	
10.	Контрольные испытания по общей физической подготовке	2		2	
11.	Контрольные испытания по специальной физической подготовке	1,5		1,5	
12.	Сдача норматива по челночному бегу с мячом	2		2	
13.	Комбинации в тройках	1,5		1,5	

14.	Тактическая подготовка	2		2	
15.	Финты	1,5		1,5	
16.	Комбинации в парах	2		2	
17.	Заслоны	1,5		1,5	
18.	Броски в корзину одной рукой от плеча	2		2	
19.	Товарищеская встреча	1,5		1,5	
20.	Соревнования по баскетболу	2		2	
21.	Тактика игры в нападении	1,5		1,5	
22.	Тактика игры в защите	2		2	
23.	Прыжки в высоту перед щитом	1,5		1,5	
24.	Итоговое занятие	2		2	
	Итого:	42	4	38	