

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №2 «Образовательный центр» имени Героя Российской Федерации Немцова Павла Николаевича с. Борское муниципального района Борский Самарской области

Программа рассмотрена на заседании  
методического объединения  
Протокол №1 от 31.08.2020 года

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ №2 «ОЦ»  
с.Борское  
Л.М.Жабина  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности

**«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 5-9 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Черкасская Е.К., тренер-преподаватель  
Черкацкий В.А., тренер-преподаватель  
Горлова Л.А., тренер-преподаватель  
Мантрова Г.А., тренер-преподаватель  
Курбатов А.П., тренер-преподаватель

Согласовано  
Начальник ДЮСШ с. Борское  
Н.А. Бурлака  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.

с. Борское 2020



## **СОДЕРЖАНИЕ**

1.	Пояснительная записка .....	3
2.	Учебный план «ДОП» «Баскетбол» .....	10
3.	Содержание .....	11
4.	Методическое обеспечение .....	21
5.	Список литературы .....	24
6.	Приложение. Календарно – тематические планы Модулей ...	25

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Баскетбол» 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»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- 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"](#)»
- 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»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)

Данная программа разработана на основе Примерных программ спортивной подготовки для детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва «Баскетбол» (авторы-составители: Ю.М.Портнов, В.Г.Башкирова, В.Г.Луничкин, М.И.Духовный, А.Б.Мацак, С.В.Чернов, А.Б.Саблин), Москва 2004.

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 многолетней 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.**

**Отличительная особенность программы.** Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению баскетболу. В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке баскетболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребенка (в зависимости от его физических

возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации. Программа также предусматривает реализацию с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья(ОВЗ).

**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.

Данная программа также актуальна для развития и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья.

**Педагогическая целесообразность:** Программа предусматривает получение знаний о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, ознакомление со способами спортивно-оздоровительной деятельности.

**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:** обучение основам техники и тактики игры; приобретение навыка в организации и проведении учебно- тренировочных занятий и соревнований. укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию; воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни

**Возраст детей:** 5-9 лет. Наполняемость - 12 - 20 обучающихся в группе.

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 год обучения (154

часов в год- 3,5 академических часа в неделю).

**Формы обучения:** очная. Продолжительность учебного года: 44 недели. Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

В зависимости от поставленных задач на занятия 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).

1. Проведение теоретических занятий (лекции, беседы, просмотр и обсуждение графических изображений).
2. Проведение практических занятий(общая и специальная физическая подготовка, обучение основам техники и тактики).
3. Организация и учет контрольных упражнений.
4. Участие в спортивных соревнованиях.
5. Осуществление санитарно-гигиенического и врачебно-медицинского обследования, восстановительно-профилактические мероприятия.
6. Проведение воспитательных и культурно-массовых мероприятий (физкультурные и спортивные праздники).
7. 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 в овладении 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 занятия:** занятия проводятся 1-3 раза в неделю по 0.5 - 2 часа. Продолжительность занятия 22 - 45 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 её 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 её, представлять информацию; передавать содержание в сжатом, выборочном или развёрнутом 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 получат возможность научиться:

чётко формулировать и обосновывать свою точку зрения;

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

чётко 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 кэс-баскет);

- правильность счёт по партиям, ведение счёта 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 приём 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 нормативом ОФП,

участие в соревнованиях.

**Формы подведения итогов:** тестирование, выполнение

Нормативом 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	62	7	55
2.	Специальная физическая подготовка Техническая и тактическая подготовка	50	4	46
3.	Инструкторская и судейская практика Соревнования. Контрольные испытания	42	4	38
<b>ИТОГО:</b>		154	15	138

## 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»**

**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*

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*

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: перекаты, 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»**

№	Наименование тем	Количество часов			Форма
		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,
4.	Организм человека,	1,5		1,5	Наблюдение,
	Гигиенические требования к занимающимся спортом				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:	50	7	43	

## **2. Модуль «Специальная физическая подготовка. Техническая и тактическая подготовка»**

**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 приём 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*

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на голове. Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. 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 и тактики.

Характеристика стремительного и позиционного нападения в зоне защиты.

Техника нападения. Сочетания изученных приемов перемещения. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, 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 “на ведение”, “на передачу”, “на бросок” 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 нормативом ОФП, дружеские встречи.



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

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы
		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 беззрительного контроля	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
	Итого				

### **3.Модуль «Инструкторская и судейская практика. Соревнования. Контрольные испытания»**

**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 кэс-баскет);
- изучить базовую технику баскетбола;
- обучать положительным взаимоотношениям в коллективе;
- формировать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- развивать физические качества: гибкость, ловкость, силу и т.д.;
- развивать интеллектуальные качества;
- развивать технико – 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*

Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Подготовка к соревнованиям.

*Практическая часть*

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

Сдача нормативов. Соревнования.

**Формы подведения итогов:**

Тестирование, выполнение нормативом 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 стрит бол	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:				

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Модуль	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
Физическая культура и спорт в России. Баскетбол в России Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиенические требования к занимающимся спортом.	беседы Практикум: занятие поточным методом; круговая тренировка; занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельны	литература по теме литература по теме; слайды; карточки с заданием. литература по теме; слайды; карточки с заданием. литература по теме;	наглядные пособия мультимедийная техника баскетбольные мячи, баскетбольные щиты и корзины. скакалки; гимнастические скамейки; гимнастическая стенка;	викторина опрос контрольные нормативы учебно-тренировочная игра контрольные нормативы

<p>Профилактика травматизма в спорте Физические качества и физическая подготовка Общая физическая подготовка</p>	<p>е занятия; - тестирование. Практикум: занятие поточным методом; круговая тренировка; занятие фронтальным методом; работа по станциям; самостоятельные занятия; тестирование Практикум: занятие поточным методом; круговая тренировка; занятие фронтальным методом;</p>	<p>слайды; видеоматериалы; Карточки с заданием.</p>	<p>гимнастические маты; резиновые амортизаторы; перекладины; мячи.</p>	<p>ы по ОФП</p>
	<p>работа по станциям; самостоятельные занятия; тестирование; турнир</p>			
<p>Специальная физическая подготовка Техническая и тактическая подготовки</p>	<p>Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир. Практикум: - занятие</p>	<p>- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием. - литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.</p>	<p>- баскетбольные мячи; - баскетбольные щиты - баскетбольные мячи; - баскетбольные щиты</p>	<p>- контрольные нормативы по СФП соревнования</p>

	<p>ПОТОЧНЫМ методом;  - круговая тренировка;  - занятие фронтальным методом;  - работа по станциям;</p> <p>самостоятельные занятия;  - тестирование.</p>			
<p>Инструкторская и судейская практика Соревнования. Контрольные испытания</p>	<p>Практикум:  - судейство соревнований;  Практикум:  - самостоятельные занятия;  - тестирование;</p>	<p>руководство для судей.  Механика судейства в баскетболе.  Дидактические карточки, плакаты  - карточки с заданиями</p>	<p>видеозаписи, обучающие диски.  - скакалки;  - гимнастическая стенка;  - гимнастические маты;  - перекладины;  - мячи</p>	<p>- контрольные нормативы;  - помощь в судействе.  - контрольные нормативы;  - 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, 2004.
2. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2015.
3. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2016.
4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1/Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2015.
5. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 /Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2015.
6. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2015.
7. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняк. - М., 2016.
8. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2016.
9. Ограничусь баскетболом. Т.С.Пинчук.-М. Физкультура и спорт, 2015.
10. Гомельский А.Я. Центровые. М.:Физкультура и спорт. 2016.



# 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	

- Тема 1** История баскетбола. Состояние и развитие баскетбола в России Правила игры в баскетбол  
Теория: Развитие баскетбола в России.
- Тема 2** Первая помощь при травмах. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом  
Теория: Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.
- Тема 3:** Развитие мышц плечевого пояса  
Практика: Выполнение упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса
- Тема 4:** Организм человека, гигиенические требования к занимающимся спортом  
Теория Основы ЗОЖ, гигиена при занятиях спортом
- Тема 5:** Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Гигиена баскетболиста  
Теория: Гигиена при занятиях баскетболом.
- Тема 6:** Упражнения для мышц шеи  
Практика: Выполнение упражнений для развития мышц шеи
- Тема 7:** Упражнения для мышц спины  
Практика: Выполнение упражнений для развития мышц спины
- Тема 8:** Упражнения для развития прыгучести  
Практика: Выполнение упражнений для развития прыгучести с учетом возраста
- Тема 9:** Упражнения для мышц рук  
Практика: Выполнение упражнений для развития мышц плечевого, кистевого суставов.
- Тема 10:** Упражнения для мышц ног  
Практика: Выполнение упражнений для развития мышц бедра, икроножных мышц и, голеностопного сустава.
- Тема 11:** Челночный бег с ведением мяча  
Практика: Пробегание отрезков разной длины с ведением мяча, с учетом времени
- Тема 12:** Упражнения для развития быстроты  
Практика: Бег 100м, бег с ускорением, бег рывками на различные расстояния
- Тема 13:** Силовые упражнения с использованием утяжелителей  
Практика: Упражнения с набивными мячами, для развития силы рук, бег с утяжелителями
- Тема 14:** Беговая тренировка  
Практика: Бег на разные дистанции с учетом времени
- Тема 15:** Развитие выносливости  
Практика: Выполнение упражнений разной интенсивности с минимальным отдыхом
- Тема 16:** Товарищеская встреча  
Практика: Встреча двух команд
- Тема 17:** Контрольные испытания по ОФП  
Практика: Выполнение упражнений: Приседание, отжимание, подтягивание, челночный бег с учетом норматива. Для определения начального уровня общей физической подготовки
- Тема 18:** Контрольные испытания по СФП  
Практика: Сдача нормативов по прыжкам с разбега вверх на щит, прыжкам через скамейку, челночный бег. Для определения начального уровня специальной физической подготовки
- Тема 19:** Кросс

Практика: Кросс 3км девочки, 5 км юноши

**Тема 20:** Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления.

Теория: Пульсометрия, определение плотности тренировочного процесса

**Тема 21:** ОФП

Практика: Упражнения для развития различных групп мышц

**Тема 22:** Упражнения для развития ловкости

Практика: Упражнения с мячами в парах, подвижные игры

**Тема 23:** Упражнения для развития координации

Практика: Подвижные игры, задания с мячами и без

**Тема 24:** Развитие баскетбола в России и в Мире

Теория: История развития баскетбола.

**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 точек	2		2	
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	

**Тема 1:** Передача мяча двумя руками от плеча

Практика: Обучение передачам мяча двумя руками с использованием специальных заданий

**Тема 2:** Передача двумя руками от груди

Практика: Обучение передачам мяча двумя руками с использованием специальных заданий

**Тема 3:** Подвижные игры

Практика: Подвижные игры с элементами баскетбола

**Тема 4:** Ведение мяча

Упражнения для обучения и совершенствование техники ведения мяча:  
отработка техники ведения мяча на месте, ведение мяча в движении

**Тема 5:** Ведение мяча с изменением направления

Практика: Выполнение заданий с использованием фишек

**Тема 6:** Упражнения для развития прыгучести с использованием утяжелителей

Практика: Выполнение прыжковых упражнений с набивными мячами

**Тема 7:** Упражнения для развития ловкости с мячами

Практика: Выполнение заданий в парах с использованием специального инвентаря

**Тема 8:** Упражнения с мячами в парах

Практика: Комбинации в парах, упражнения в движении передвигаясь по площадке: передачи, броски, ловля.

**Тема 9:** Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Практика: Выполнение специальных упражнений для развития скоростно – силовых качеств

**Тема10:** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе

Практика: Выполнение упражнений с мячом в движении с совершенствование ловли мяча

**Тема11:** Передача мяча двумя руками снизу

Практика: Выполнение передач мяча снизу, одной- двумя руками

**Тема12:** Упражнения с мячами в парах в движении

Практика: Передачи в беге в парах с передачей мяча одной, двумя руками сверху, от груди, снизу, с отскоком в пол.

**Тема13:** Упражнения для освоения техники ловли мяча в парах

Практика: Выполнение ловли мяча одной, двумя руками, ловли после отскока в пол

**Тема14:** Упражнения для освоения техники передачи мяча в парах

Практика: Выполнение передачи мяча одной, двумя руками, передачи двумя руками от груди

**Тема15:** Подвижные игры

Практика: Подвижные игры с элементами баскетбола

**Тема16:** Упражнения для освоения техники передачи мяча на точность

Практика: Выполнение заданий с бросками мяча в цель

**Тема17:** Упражнения для развития меткости

Практика: Броски в кольцо с разных точек

**Тема18:** Упражнения для развития общей выносливости

Практика: Комплекс упражнений для развития общей выносливости используя

метод круговой тренировки

**Тема19:** СФП

Практика: Комплекс упражнений для развития

СФП **Тема20:** Техника бросков в кольцо

Практика: Броски в кольцо слева, справа от кольца, штрафной бросок с учетом

техники **Тема21:** Броски в кольцо с

разных точек

Практика: Задания с использованием фишек в соревновательном режиме, на

время

**Тема22:** Бросок в кольцо в движении

Практика: Обучение техники броска в кольцо через два шага

**Тема23:** Штрафной бросок. Техника

Практика: Обучение техники штрафного броска с поэтапным обучением

**Тема24:** Ведение мяча без зрительного контроля

Практика: Выполнение заданий с ведением мяча без зрительного контроля в парах



**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 стрит бол	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	

**Тема1:** Правила игры в баскетбол

Теория: Правила баскетбола, судейства, стритбола

**Тема2:** Роль и обязанности судейского аппарата. Проведение соревнований.

Теория: Обязанности судейского аппарата, ведение протокола, таблиц, жеребьевка

**Тема3:** Ведение протокола

Практика: Ведение протокола

**Тема4:** Спортивные соревнования. Виды соревнований

Теория: Виды соревнований по баскетболу

**Тема5:** Правила игры в стрит бол

Теория: Правила игры в стрит бол

**Тема6:** Составление таблиц

Практика: Составление графиков,

таблиц. **Тема7:** Товарищеская встреча

Практика: Встреча двух команд

**Тема8:** Просмотр видеозаписи и анализ игры

Практика: Анализ ошибок, действия соперников, тактика игры

**Тема9:** Спортивные игры

Практика: Игра в гандбол

**Тема10:** Контрольные испытания по общей физической подготовке

Практика: Тестовые задания для учета итогового уровня ОФП

**Тема11:** Контрольные испытания по специальной физической подготовке

Практика: Тестовые задания для учета итогового уровня СФП

**Тема12:** Сдача норматива по челночному бегу с мячом

Практика: Бег с ведением мяча на время

**Тема13:** Комбинации в тройках

Практика: Восьмерка

**Тема14:** Тактическая подготовка

Практика: Выполнение заданий в тройках, двойках

**Тема15:** Финты

Практика: Обманные движения при обводке соперника

**Тема16:** Комбинации в парах

Практика: Работа с партнером для отработки нападения и защиты. Защитник-нападающий.

**Тема17:** Заслоны

Практика: Выполнение заданий для отработки заслонов. Работа в тройках

**Тема18.:** Броски в корзину одной рукой от плеча

Практика: Выполнение бросков в корзину справа- слева от кольца одной рукой от плеча

**Тема19:** Товарищеская встреча

Практика: Встреча двух, трех команд

**Тема20:** Соревнования по баскетболу

Практика: Соревнования по баскетболу среди команд разных классов

**Тема21.:** Тактика игры в нападении

Практика: Комбинация “Восьмерка”. Нападение с использованием заслонов

**Тема22.:** Тактика игры в защите

Практика: Зонная защита

**Тема23:** Прыжки в высоту перед щитом

Практика: Упражнения для развития прыгучести. Прыжки с разбега вверх с попыткой коснуться щита или сетки.

**Тема24:** Итоговое занятие

Практика: Игровой день