

Министерство образования и науки Самарской области

Структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы № 2 «Образовательный центр» имени Героя Советского Союза И. Т. Краснова с. Большая Глушица муниципального района Большеглушицкий Самарской области «Детско- юношеская спортивная школа», реализующие дополнительные общеразвивающие программы

Принята на заседании  
методического совета  
от 21. 06. 2024 г  
Протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник СП-ДЮСШ:  
С. В. Романов  
Распоряжение  
СП-ДЮСШ ГБОУ СОШ № 2 «ОЦ»  
с. Большая Глушица  
№ 6 от 21. 06. 2024 г.

**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая  
программа**

**«Баскетбол»**

**физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся: 10 – 18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики:  
Фирсина Г. А.-  
ст. инструктор-методист  
Сударикова В.В. –  
педагог дополнительного образования

с. Большая Глушица, 2024 г

## Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Баскетбол" носит сбалансированный характер и направлена не только на освоение предметного содержания, но и на развитие морально-волевых и нравственных качеств и, что особенно важно, на повышение уровня общей культуры занимающихся, развитие коммуникативных навыков. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, успешно идёт процесс роста и развития организма детей подросткового возраста.

Баскетбол как спортивная игра и вид спорта является доступной формой реализации физической активности подростков.

Данная программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий, формирование гармоничного развития личности, потребности у детей в здоровом образе жизни через занятия баскетболом.

Данная программа предназначена для всех обучающихся, в том числе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

## Пояснительная записка

Решая вопросы модернизации отечественного образования и системы дополнительного образования Самарской области, одним из приоритетных направлений является сохранение уровня охвата детей дополнительным образованием через увеличение кружков физкультурно-спортивной направленности. Из этого следует, что одним из приоритетных направлений социально-экономического развития Самарской области (*Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года*) является поддержка детского спорта.

В муниципальном районе Большеглушицкий Самарской области баскетбол пользуется популярностью среди детского и взрослого населения, у каждого юного жителя района есть возможность бесплатно удовлетворить индивидуальные потребности в занятиях физической культурой и спортом с раннего возраста. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь на стадионе, в спортивном зале посредством занятий игровыми видами спорта, способствующими развитию не только комплекса физических способностей и навыков, но и личностных качества, которые позволят детям легко адаптироваться в социуме.

### **Направленность программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Актуальность программы** обусловлена необходимостью создания спортивно-оздоровительных групп с целью максимального охвата обучающихся желающих заниматься физической культурой и спортом. По форме организации образовательного процесса данная программа является разноуровневой и осуществляет конвергентный подход через ознакомление обучающихся с анатомией и физиологией человека.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, неся оздоровительный эффект. Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной и образовательной направленности

среди других видов спортивной деятельности и реализация программы способствует формированию компетентной физически здоровой личности. В связи с этим представляется важным и необходимым целенаправленное и интенсивное освоение баскетбола детьми и подростками.

**Новизна программы** состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Учебный план программы состоит из 3 модулей, что позволяет линейно, последовательно осваивать материал дополнительной программы.

Дополнительная общеобразовательная программа может реализовываться в смешанном (комбинированном) режиме; с использованием электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). ЭО и ДОТ обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

**Отличительные особенности** программы является применение конвергентного подхода, позволяющего выстраивать обучение, включающее в себя элементы нескольких направленностей. Обучение по данной Программе способствует адаптации обучающихся к постоянно меняющимся социально-экономическим условиям, подготовке к самостоятельной жизни в современном мире, а также профессиональному самоопределению. Обучаясь по настоящей Программе, обучающиеся могут приобрести как первоначальные, так и углубленные знания, и умения по данному виду спорта. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации. Программа позволяет варьировать нагрузку ребенка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе и с учетом нормативно-правовых актов:**

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (в редакции от 04.08.2023 г.);

- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года;

- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации № 302 от 21.04.2023 г «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г № 467»;

- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации № 629 от 27.07.2022 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Приказа Минобрнауки РФ от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996- р.

- Концепции развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-Р);

- Распоряжения Правительства Самарской области от 9.08.2019 № 748-р «О внедрении модели функционирования системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановления Правительства Самарской области от 12.07.2017г. № 441 «О стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (редакция от 01.01.2021г.).

**Педагогическая целесообразность** данной программы заключается в том, что она отвечает потребности общества и образовательным стандартам второго поколения в формировании компетентной творческой личности. Программа носит сбалансированный характер и направлена не только на освоение предметного содержания, но и на развитие морально-волевых и нравственных качеств и, что особенно важно, на интеллектуальное развитие и повышение уровня общей культуры занимающихся, развитие коммуникативных навыков.

На занятиях обучающиеся не только достигают высоких результатов в данном виде спорта, но и учатся общению, учатся развивать в себе положительные черты и искоренять отрицательные, давать нравственную оценку своим поступкам, стремятся к достижению нравственного совершенства, т.е. работают над собой

**Цель программы** – формирование личностных и физических качеств, обучающихся посредством приобщения к занятиям баскетболом.

#### **Задачи программы**

##### *Обучающие:*

- обучить техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- повысить игровую культуру на основе изучения правил игры в баскетбол и игрового опыта;
- обучить практическим навыкам организации и судейства соревнований по баскетболу;
- обучить правилам безопасного поведения, профилактике травматизма.

##### *Развивающие:*

- развить игровое мышление на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
- развить физические качества, укрепить здоровье обучающихся.

##### *Воспитательные:*

- сформировать потребность в систематических занятиях спортом и ЗОЖ;
- воспитать моральные и волевые качества;
- воспитать коммуникативные качества.

### ***Возраст обучающихся.***

Программа «Баскетбол» адресована обучающимся с 10 лет до 18 лет. Набор в группы осуществляется на добровольной основе, то есть принимаются все желающие заниматься в объединении и не имеющих медицинских противопоказаний.

В объединение могут зачисляться одаренные дети с 5-летнего возраста (при условии предоставления медицинской справки о состоянии здоровья).

Доступность реализации дополнительной программы: в программе предусмотрено участие образовательными потребностями: детей с ограниченными возможностями здоровья (отдельные категории обучающихся возможностями здоровья); детей талантливых (одарённых, мотивированных); детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

***Сроки реализации:*** программа рассчитана на 1 год, объем часов – 126 часов.

***Формы организации деятельности:*** по группам, индивидуально или всем составом.

***Форма обучения.*** Форма занятий - очная, очно-дистанционная, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

### ***Формы организации занятий.***

Основными формами организации обучающего процесса в объединении являются: групповые занятия, индивидуальные, комбинированные; виды занятий: теоретические (лекции), практические, мастер-классы, соревнования, турниры, самостоятельная работа, электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) по приказу учреждения.

### ***Формы и режим занятий***

Количество часов в неделю – 3,5 часа. Режим занятий: 2 раза в неделю: одно занятие 2 академических часа, второе 1,5 академических часа.

***Режим обучения:*** занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

***Наполняемость учебных групп:*** составляет от 15 до 25 человек.

### **Прогнозируемые результаты и способы определения их результативности.**

Программа ориентирована на достижение личностных и предметных результатов, в том числе на развитие универсальных учебных действий.

- **Личностные** - проявляют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям баскетболом и к здоровому образу жизни;
- проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умеют оказывать помощь своим сверстникам.

### **Метапредметные -**

### **Познавательные**

-умеют ориентироваться в различных правилах игры, усваивают информацию,получаемую из

различных источников;

- владеют навыками ясно, излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

### **Коммуникативные**

- умеют продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной

деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- готовы и способны вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, проявляют толерантность,

### **Регулятивные**

- знают приемы анализа данной ситуации и определение путей достижения поставленной цели;

- умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

### **Предметные**

**К концу 1 модуля** обучающиеся должны знать:

-Историю развития баскетбола;

-Правила безопасного поведения во время тренировок;

-Основные правила игры в баскетбол;

уметь:

-Научиться играть в баскетбол;

**К концу 2 модуля** обучающиеся должны знать:

Знать общие основы баскетбола;

технические приемы в баскетболе;

- освоить терминологию

Уметь

- играть по правилам;

- Освоить технику и тактику нападения и защиты;

- Овладеть навыками судейства;

- Уметь управлять своими эмоциями;

- Знать методы тестирования при занятиях баскетболом;

- Знать основные понятия и термины в теории и методике баскетбола;

- Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;

**К концу 3 модуля** обучающиеся должны знать:

- Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

- играть по упрощенным правилам игры;

- овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;

- получить навыки технической подготовки баскетболиста;

- освоить техники перемещений, стоек баскетболиста в нападении и в защите;

- участвовать в соревнованиях разного уровня по баскетболу;

- правильно распределять свою физическую нагрузку;

- уметь играть по правилам

- имеют навыки адекватно оценивать свои реальные и потенциальные возможности

## Критерии и показатели оценки эффективности программы.

1. Стабильный состав и интерес обучающихся к обучению и пропаганда занятий физической культурой и спортом.

2. Динамика прироста показателей уровня физической подготовленности.

3. Участие занимающихся в соревнованиях различного уровня, конкурсах, фестивалях, выполнение норм комплекса ГТО на знак отличия.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- собеседование
- наблюдение
- анкетирование
- тестирование
- сдача норм ГТО
- участие в соревнованиях в течении года

■ Итоговый (проводится накануне перевода на следующий уровень (год обучения)) – основная форма подведения итогов обучения; участие в районных, областных соревнованиях, а также сдача контрольно-переводных нормативов (тестов) по ОФП.

Контрольные нормативы по общефизические подготовки (Приложение 2)

## Учебный план программы «Баскетбол»

№ п/п	Наименование модуля	Всего	Теория	Практика
1	Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности	42	6	36
2	Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью	42	8	34
3.	Специальная физическая и тактическая подготовка .	42	6	36
	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения Обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий		
	<b>ИТОГО</b>	<b>126</b>	<b>20</b>	<b>126</b>

**Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий (по приказу учреждения).**

Онлайн-сервисы для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

1 Платформа Сферум.

2 В-контакте (организация обучения в группе «В контакте»)

В обучении с применением ЭО и ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- Консультация;
- Практическое занятие;
- Самостоятельная внеаудиторная работа;

Сопровождение предметных дистанционных курсов может осуществляться в следующих режимах:

- Тестирование on-line;
- Консультации on-line;

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПЕРВОГО МОДУЛЯ

*Цель модуля* – Приобщение к занятиям баскетболом через расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями

### **Задачи 1 модуля:**

*Обучающие:*

– формировать культуру движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в баскетболе;

– освоить знания о баскетболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

*Развивающие:*

– укрепить здоровье, развить основные физические качества и повышение функциональных способностей;

– развить выносливость;

– развить скоростные и скоростно-силовые способности.

*Воспитывающие:*

- сформировать потребность в систематических занятиях спортом и ЗОЖ;

- воспитать моральные и волевые качества;

- воспитать коммуникативные качества.

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Вводное занятие. Теоретическая подготовка.</b> Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом. Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях. Правила игры в «Стритбол». Психологическая подготовка юных спортсменов. Этика спортивной борьбы.	3.5	3.5	-	Входящая диагностика, анкетирование
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	14.5	0,5	14	

3	Специальная физическая подготовка (СФП)	10	1	9	
4	Техническая подготовка. Методы и средства технической подготовки. Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники игры в баскетбол, тенденции ее дальнейшего развития. Техника нападения, техника защиты.	12	2	10	Наблюдение, анкетирование
5	Подведение итогов.	2	1	1	
	<b>Всего</b>	<b>42</b>	<b>8</b>	<b>34</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПЕРВОГО МОДУЛЯ

### «Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»

#### 1. Вводное занятие. Теоретическая подготовка

Тема 1. Последовательность и этапы обучения баскетболистов.

Тема 2. Действующие правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция.

Тема 3. Задачи тренировочного процесса. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Планирование и контроль спортивной подготовки.

Тема 4. Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях. Правила соревнований по стритболу. Установка на игру и разбор результатов.

Тема 5. Психологическая подготовка юных спортсменов. Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).

#### 2. Общая физическая подготовка

*Теория.* Значение ОФП в подготовке баскетболистов.

##### *Практика*

Тема 1. Совершенствование строевых, общеразвивающих упражнений с предметами и без.

Тема 2. Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями. Эстафеты без предметов и с мячами.

Тема 3. Упражнения для развития силы.

Тема 4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития ловкости.

Тема 5. Упражнения для развития гибкости.

Тема 6. Комбинированные упражнения по круговой системе. Развитие прыгучести.

Тема 7. Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

Тема 8. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов:

- для рук и плечевого пояса
- для мышц туловища
- для мышц ног
- для мышц шеи
- упражнение с сопротивлением.

Тема 9. Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);
- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом;
- эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

Тема 10. Совершенствование подготовительных упражнений. Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями.

Тема 11. Гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза.

Тема 12. Акробатические упражнения: группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Тема 13. Легкоатлетические упражнения: упражнения в беге, прыжках и метаниях.

### **3. Специальная физическая подготовка**

**Теория.** Значение СФП в подготовке баскетболистов.

#### **Практика**

Тема 1. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Тема 2. Упражнения с набивными мячами (2-5 кг.), передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами

Тема 3. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Тема 4. Упражнения для развития игровой ловкости.

Тема 5. Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

### **4. Техническая подготовка.**

#### **Теория**

Тема 1. Методы и средства технической подготовки. Техника игры, ее характеристика.

Тема 2. Особенности современной техники игры в баскетбол, тенденции ее дальнейшего развития.

#### **Практика**

Тема 1. Техника нападения. Стойки и перемещения баскетболиста (шагом, бегом, приставными шагами). Остановки: «прыжком», «в два шага».

Тема 2. Передачи мяча: 2 руками от груди; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках; одной рукой от плеча, «снизу» одной и двумя руками.

Тема 3. Ловля мяча: 2 руками после различных видов передач мяча; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках, встречных колоннах. Ловля мяча одной рукой: на месте: в парах, тройках.

Тема 4. Ведение мяча: на месте: правой и левой рукой, переводом от одной руки в другую, за спиной, между ног. Ведение правой и левой рукой по прямой, с изменением направления, с поворотами.

Тема 5. Броски в кольцо с места, двумя руками от груди с отражением от щита. Тема 6. Броски в кольцо в движении после 2 шагов, после ловли и остановки;

Тема 7. Броски в кольцо одной рукой от плеча, с места, после ловли и остановки, после ведения и двух шагов;

Тема 8. Бросок 1 рукой «снизу», с места, после ведения и 2 шагов.

Тема 9. Бросок двумя руками из-за головы, с места, после ведения и остановки.

Тема 10. Тактика игры в защите. Игра в защите: индивидуальные перемещения защитника; борьба за отскок, отсекание; личная защита (прессинг); зонная защита; уход от заслонов и наведений.

Тема 11. Тактика игры в нападении. Игра в нападении: открывание; быстрый отрыв; взаимодействие в «двойках» и «тройках»; позиционное нападение; заслоны и наведения.

### Ожидаемые результаты

**К концу 1 модуля** обучающиеся должны знать:

- Историю развития баскетбола;
- Правила безопасного поведения во время тренировок;
- Основные правила игры в баскетбол;

уметь:

- Научиться играть в баскетбол

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВТОРОГО МОДУЛЯ

*Цель модуля* – Приобщение к занятиям баскетболом через расширение двигательного опыта и овладение техническими действиями и приёмами.

*Задачи 2 модуля*

*Обучающие:*

- обучить навыкам и умениям в данной деятельности.
- ознакомить с техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоить начальных, технических и тактических навыков в баскетболе.

*Развивающие:*

- укрепить здоровье, развить основные физические качества и повысить функциональные способности;
- развить выносливость;
- развить скоростные и скоростно-силовые способности.

*Воспитывающие:*

- сформировать потребность в систематических занятиях спортом и ЗОЖ;
- воспитать моральные и волевые качества;
- воспитать коммуникативные качества.

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях баскетболом	1	1	-	
2	Техническая подготовка (ТП).	7	1.5	5.5	Входящая
3	Общая физическая подготовка	8	0,5	7,5	диагностика, анкетирование
4	Специальная физическая	12	1	11	

	подготовка				
5	Тактическая и игровая подготовка	12	1	11	Наблюдение, анкетирование
6	Подведение итогов	2	1	1	
	<b>Всего</b>	<b>42</b>	<b>6</b>	<b>36</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ВТОРОГО МОДУЛЯ

### «Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью»

**1. Вводное занятие. Теория.** Техника безопасности на занятиях баскетболом.

#### **2. Техническая подготовка**

**Теория.** Анализ технических приемов в нападении и защите. Основные приемы самоконтроля.

#### **Практика.**

Тема 1. Техника нападения. Стойки и перемещения баскетболиста (шагом, бегом, приставными шагами). Остановки: «прыжком», «в два шага».

Тема 2. Передачи мяча: 2 руками от груди; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках; одной рукой от плеча, «снизу» одной и двумя руками.

Тема 3. Ловля мяча: 2 руками после различных видов передач мяча; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках, встречных колоннах. Ловля мяча одной рукой: на месте: в парах, тройках.

Тема 4. Ведение мяча: на месте: правой и левой рукой, переводом от одной руки в другую, за спиной, между ног. Ведение правой и левой рукой по прямой, с изменением направления, с поворотами.

Тема 5. Броски в кольцо: с места, в движении, двумя руками, одной рукой, сверху, снизу.

Тема 6. Подвижные игры: «Пятнашки», «Пятнашки в парах», «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Круговая охота», «Борьба за мяч», «Ловля парами», «Капитаны», «Защита стойки», «Рывок за мячом», «Эстафеты», «Живая цель», «Десять передач», «Мяч своему», «Мяч капитану», «Всадники», «Салки в тройках».

#### **3. Общая физическая подготовка**

**Теория.** Значение ОФП в подготовке баскетболистов.

#### **Практика.**

Тема 1. Гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза.

Тема 2. Упражнения для развития силы и гибкости.

Тема 3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств и ловкости.

Тема 4. Комбинированные упражнения по круговой системе. Развитие прыгучести.

Тема 6. Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

Тема 7. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов:

- для рук и плечевого пояса
- для мышц туловища
- для мышц ног
- для мышц шеи
- упражнение с сопротивлением.

Тема 8. Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);
- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание,

выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе баскетбольного), парные упражнения с мячом;

- эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

Тема 9. Акробатические упражнения: группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

#### **4. Специальная физическая подготовка**

**Теория.** Значение СФП в подготовке баскетболистов.

##### **Практика.**

«Челночный» бег на 5,6 и 10 м. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг).

Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением.

Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.

Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки па одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.

Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук.

Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий. Упражнения с резиновыми амортизаторами.

Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо.

Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса;

Упражнения для координации движений.

Упражнения для развития специальной выносливости.

#### **5. Тактическая и игровая подготовка**

**Теория.** Тактика игры в нападении. Игра в нападении: открывание; быстрый отрыв; взаимодействие в «двойках» и «тройках»; позиционное нападение; заслоны и наведения.

##### **Практика Игровая подготовка.**

Тема 1. Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным. Учебная игра.

Тема 2. Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты. Учебная игра.

Тема 3. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста. Учебная игра.

Тема 4. Подготовка к участию в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода). Учебная игра.

Тема 5. Освоение терминологии, принятой в баскетболе. Учебная игра.

**6. Подведение итогов.** Участие в соревнованиях разного уровня. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

## Ожидаемые результаты

К концу 2 модуля обучающиеся должны знать:

Знать общие основы баскетбола;

технические приемы в баскетболе;

- освоить терминологию

Уметь

- играть по правилам;

- Освоить технику и тактику нападения и защиты;

- Овладеть навыками судейства;

- Уметь управлять своими эмоциями;

- Знать методы тестирования при занятиях баскетболом;

- Знать основные понятия и термины в теории и методике баскетбола;

- Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ТРЕТЬЕГО МОДУЛЯ

*Цель модуля* овладение техническими действиями и приёмами игры в баскетбол через совершенствование двигательного опыта.

*Задачи 3 модуля*

*Обучающие:*

- совершенствовать навыки и умения в данной деятельности;

– овладеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

– закрепить тактические действия игры в баскетбол;

*Развивающие:*

– укрепить здоровье, развить основные физические качества и повысить функциональные способности;

– развить выносливость;

– развить скоростные и скоростно-силовые способности.

*Воспитывающие:*

- сформировать потребность в систематических занятиях спортом и ЗОЖ;

- воспитать моральные и волевые качества;

- воспитать коммуникативные качества.

№ п/ п	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестаци и/ контроля
		Всего	Теори я	Практик а	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Режим питания. Правила соревнования.	2	2	-	Беседа, опрос
2	Техническая подготовка (ТП).	10	1.5	8.5	Практическая работа
3	Специальная физическая подготовка	10	1,5	8,5	Практическая работа
4	Тактическая и игровая подготовка	18	2	16	Практическая работа

5	Подведение итогов	2	1	1	Контрольные нормативы
	<b>Всего</b>	<b>42</b>	<b>8</b>	<b>34</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ТРЕТЬЕГО МОДУЛЯ

### «Физическое и спортивно-техническое совершенствован»

**1. Вводное занятие. Теория.** Техника безопасности на занятиях баскетболом. Режим питания. Правила соревнования.

#### **2. Техническая подготовка**

##### **Теория.**

Тема 1. Повторение правил игры в баскетбол. Характеристика приемов игры. Технические действия: ведение мяча, броски в корзину, передачи, стойки и перемещения баскетболиста.

##### **Практика.**

Тема 1. Техника нападения. Стойки и перемещения баскетболиста (шагом, бегом, приставными шагами). Остановки: «прыжком», «в два шага». Учебная игра.

Тема 2. Передачи мяча: 2 руками от груди; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках; одной рукой от плеча, «снизу» одной и двумя руками.

Тема 3. Ловля мяча: 2 руками после различных видов передач мяча; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках, встречных колоннах. Ловля мяча одной рукой: наместе: в парах, тройках. Учебная игра.

Тема 4. Ведение мяча: на месте: правой и левой рукой, переводом от одной руки в другую, за спиной, между ног. Ведение правой и левой рукой по прямой, с изменением направления, с поворотами. Учебная игра.

Тема 5. Броски в кольцо: с места, в движении, двумя руками, одной рукой, сверху, снизу. Учебная игра.

#### **3. Специальная физическая подготовка**

**Теория:** Значение СФП в подготовке баскетболистов.

##### **Практика.**

Тема 1. Беговые упражнения. «Челночный» бег, бег с остановками и изменением направления. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Тема 2. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.

Тема 3. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы.

Тема 4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.

Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет).

Тема 5. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча.

Тема 6. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий. Упражнения с резиновыми амортизаторами.

Тема 7. Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса;

Тема 8. Упражнения для развития специальной выносливости.

#### **4. Тактическая и игровая подготовка**

## **Теория.**

Тема 1. Тактика игры в защите. Игра в защите: индивидуальные перемещения защитника; борьба за отскок, отсекание; личная защита (прессинг); зонная защита; уход от заслонов и наведений.

Тема 2. Тактика игры в нападении. Игра в нападении: открывание; быстрый отрыв; взаимодействие в «двойках» и «тройках»; позиционное нападение; заслоны и наведения.

**Практика.** Игровая подготовка.

Тема 1. Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным. Учебная игра.

Тема 2. Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях исистемах нападения и защиты. Учебная игра.

Тема 3. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста. Учебная игра.

Тема 4. Подготовка к участию в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода). Учебная игра.

Тема 5. Освоение терминологии, принятой в баскетболе. Учебная игра.

Тема 6. Учебная игра с использованием приобретенных умений и навыков.

Тема 7. Контрольная игра,

Тема 8. Сдача контрольных тестов по ОФП и СФП.

## **Ожидаемые результаты**

- **К концу 3 модуля** обучающиеся должны знать:

- Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.
- играть по упрощенным правилам игры;
- овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
- получить навыки технической подготовки баскетболиста;
- освоить техники перемещений, стоек баскетболиста в нападении и в защите;
- участвовать в соревнованиях разного уровня по баскетболу;
- правильно распределять свою физическую нагрузку;
- уметь играть по правилам
- имеют навыки адекватно оценивать свои реальные и потенциальные возможности
- приобретают навыки судейской и инструкторской работы.

## **Воспитательный модуль дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

**Воспитательная деятельность** в рамках реализации программы призвана помочь всем участникам образовательного процесса реализовать воспитательный потенциал совместной деятельности и тем самым обеспечить развитие личности и ее социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств обучающегося, необходимых для жизни.

**Цель воспитания** - создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

### **Задачи воспитания:**

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;

### **Планируемые результаты воспитательной деятельности:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать помощь членам коллектива, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Работа с коллективом обучающихся** нацелена на:

- формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему району.

**Работа с родителями.**

Для реализации данной программы необходима тесная связь педагогов с родителями воспитанников. Важно, чтобы родители были бы опорой и поддержкой для своих детей, сделавших выбор заниматься по программе физкультурно-спортивной направленности. Поэтому реализация данной программы начинается с родительского собрания, на котором педагоги рассказывают о целях и задачах программы, проводят анкетирование родителей, проводят вводное исследование запросов родителей и детей, изучают особенности развития подростков в семье. Изучение семей воспитанников позволяет педагогу познакомиться с самим воспитанником, понять уклад жизни семьи подростка, ее традиции и обычаи, духовные ценности, стиль взаимоотношений родителей и детей. Для родителей обучающихся в течение учебного года постоянно проводятся беседы, консультации, различные совместные мероприятия; родители воспитанников приглашаются на товарищеские встречи и районные соревнования по баскетболу.

## РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### *Методическое обеспечение программы*

На протяжении всего периода обучения проводятся продуктивные формы занятий - спортивные соревнования, квесты, они повышают интерес к занятиям, проводятся систематически, с приглашением родителей (законных представителей).

*Формы занятий:*

- учебно-тренировочные;
- соревнования;
- работа по индивидуальным планам.

*Основные методы обучения:*

- объяснительно-иллюстративные и репродуктивные методы, позволяющие в кратчайший срок передать и освоить большую по объему информацию (беседы, объяснения, демонстрации, показы, повторения, отработка упражнений и др.)
- проблемные, частично-поисковые и творческие методы, позволяющие обучающимся или активно овладевать приёмами анализа материала с целью постановки проблемы и нахождения путей её решения, или осваивать приёмы самостоятельной постановки проблем и нахождения способов их решения (организация спортивных праздников, соревнований и т.д.).

*Основные средства тренировочных воздействий:*

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

*Основные методы выполнения упражнений:*

- игровой;
- повторный;

- равномерный;
- круговой.

*Образовательные технологии:*

В основу учебно-воспитательного процесса положены личностно – ориентированные технологии и здоровьесберегающие технологии, которые позволяют обеспечить комфортные, бесконфликтные и безопасные условия развития личности ребенка, реализации ее природных потенциалов.

*Дидактические материалы:*

- методические и иллюстрированные учебные пособия по модулям дополнительной программы;
- наглядные пособия (видеоматериалы, схемы игры по виду спорта и т.д.).
- инструкции по охране жизни и здоровья при проведении занятий;
- тесты физической подготовленности по ОФП и СФП;
- картотека упражнений по специальной подготовке;
- картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
- электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://nsportal.ru/> ; <http://fcior.edu.ru/> и др.)

**Перечень ресурсов при дистанционном формате обучения**  
*Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>*

№	Тематика занятия	Ссылка на ЭОР
	Комплекс общеразвивающих упражнений	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0">https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0</a>
	Комплекс ОФП для детей	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0">https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0</a>
	ОФП. Комплекс развивающих упражнений № 1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SA6dep7I8mA">https://www.youtube.com/watch?v=SA6dep7I8mA</a>
	ОФП. Комплекс развивающих упражнений № 2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ADtxG6hjdVM">https://www.youtube.com/watch?v=ADtxG6hjdVM</a>
	Комплекс упражнений для мышц пресса 7-18 лет	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nJc_OZEX9j8&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=nJc_OZEX9j8&amp;feature=youtu.be</a>
	ОРУ с мячом для детей	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=EKuXHb4xjSk">https://www.youtube.com/watch?v=EKuXHb4xjSk</a>
	Комплекс упражнений с гимнастической палкой	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kLRWpj3S6PM&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=kLRWpj3S6PM&amp;feature=youtu.be</a>
	Комплекс упражнений для мышц спины	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=LyyKhccR6Ck&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=LyyKhccR6Ck&amp;feature=youtu.be</a>
	Комплекс упражнений для мышц ног и спины	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=vNgRaG4VY0U&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=vNgRaG4VY0U&amp;feature=youtu.be</a>
	Комплекс упражнений сидя на стуле	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jWjixHoeRyk&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=jWjixHoeRyk&amp;feature=youtu.be</a>
	Комплекс упражнений для развития силовых способностей	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nkeRM2gLruU&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=nkeRM2gLruU&amp;feature=youtu.be</a>
	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=BSg77tnEp-k&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=BSg77tnEp-k&amp;feature=youtu.be</a>
	Силовая тренировка 10-18 лет	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=oTfeBIU6Eeo&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?v=oTfeBIU6Eeo&amp;feature=emb_logo</a>

Комплекс упражнений для развития прыгучести	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=JZFDbWYWfR4">https://www.youtube.com/watch?v=JZFDbWYWfR4</a>
Упражнения на пресс	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=zuWFRQCE8nk&amp;feature=emb_title">https://www.youtube.com/watch?v=zuWFRQCE8nk&amp;feature=emb_title</a>
Упражнения «планка»	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-MLps8NwuxA&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?v=-MLps8NwuxA&amp;feature=emb_logo</a>
Суставная гимнастика	<a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&amp;v=joZCuAsu4SU&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&amp;v=joZCuAsu4SU&amp;feature=emb_logo</a>
Дыхательная гимнастика	<a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&amp;v=cjSsBhl-7Tg&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&amp;v=cjSsBhl-7Tg&amp;feature=emb_logo</a>
Комплекс силовых упражнений	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=yyY37XiU-5k&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=yyY37XiU-5k&amp;feature=youtu.be</a>
Комплекс упражнений для мышц спины	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=LyyKhccR6Ck&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=LyyKhccR6Ck&amp;feature=youtu.be</a>
Комплекс упражнений для развития силовых способностей	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nkeRM2gLruU&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=nkeRM2gLruU&amp;feature=youtu.be</a>
Лучшая утренняя зарядка с Екатериной Птицной	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=BUY8FM0o52c">https://www.youtube.com/watch?v=BUY8FM0o52c</a>
Тренировка по гимнастике. Занятия дома для детей.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=XHOfRed3Ces">https://www.youtube.com/watch?v=XHOfRed3Ces</a>
Упражнения с мячом на ловкость для детей	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=40z_hb8eQ38">https://www.youtube.com/watch?v=40z_hb8eQ38</a>
Интерактивная игра «Виды спорта»	<a href="http://rus4chld.pushkininstitute.ru/moduleload?id=Vidy_sporta">http://rus4chld.pushkininstitute.ru/moduleload?id=Vidy_sporta</a>
Ведение мяча в баскетболе	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ScORS1CGuUI">https://www.youtube.com/watch?v=ScORS1CGuUI</a>
Общеразвивающие упражнения с мячом	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ztSLcoYA6ys">https://www.youtube.com/watch?v=ztSLcoYA6ys</a>
Упражнения с мячом на месте	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=R3bDjXujoy4">https://www.youtube.com/watch?v=R3bDjXujoy4</a>
Техника броска в баскетболе	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=q0ndNqJ02Tk">https://www.youtube.com/watch?v=q0ndNqJ02Tk</a>
Техника трёхочкового броска	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=x1ltPLF9qSg">https://www.youtube.com/watch?v=x1ltPLF9qSg</a>
Способы обыгрывания защитника	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=KPUSHC0FET0">https://www.youtube.com/watch?v=KPUSHC0FET0</a>
Комплекс упражнений для юных баскетболистов	<a href="https://youtu.be/Nt4rWxnwoWM%20%20https://youtu.be/eaYPTPqIvWw">https://youtu.be/Nt4rWxnwoWM%20%20https://youtu.be/eaYPTPqIvWw</a>
Комплекс упражнений для развития прыгучести	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=JZFDbWYWfR4">https://www.youtube.com/watch?v=JZFDbWYWfR4</a>
Баскетбол. Упражнения и игры для начальной подготовки. Стойка, владение мяча, ведение мяча, передача мяча, концентрация, приём мяча.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=S6xmZVbd6lg">https://www.youtube.com/watch?v=S6xmZVbd6lg</a>

## **Интерактивные образовательные упражнения игры, квизы, квесты (Автор составитель педагог дополнительного образования Кадачигова А.И.)**

1. <https://www.umapalata.com/zexpo/game.html?LANG=RU&idGames=27769&mygames=s&tk=e61a35557c0ba474fea89830fc527fcc754339945afd90d62ce722da1aff66c1#> Интерактивная дидактическая игра «Зимние Олимпийские игры-2022»
2. <https://www.umapalata.com/zexpo/game.html?LANG=RU&idGames=29927&mygames=s&tk=b194e757692e7dc509b48f04adbb989fcd91979b8a99ead57ff92f38d8a1d6b2> Интерактивная дидактическая игра «В Мире спорта»
3. <https://joyteka.com/100011419> квест-игра «Здоровое питание»
4. <https://udoba.org/node/29427> интерактивный квиз-тест «Олимпийские игры»

### ***МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ***

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными щитами, кольцами.

Спортивный инвентарь:

- баскетбольные мячи;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося

### ***Кадровое обеспечение программы***

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства. Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 652-н от 22 сентября 2021 г.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Алешко А.А. Возможности аэробики в совершенствовании координационных способностей баскетболистов / А.А. Алешко, Е.А. Широкова // Баскетбол. Интеграционные процессы науки и практики: Сборник статей по материалам II научно-практической конференции, 19-20 апреля 2022 года / Под ред. д-ра пед. наук профессора В.С. Макеевой. – Москва: РГУФКСМиТ, 2022. – с. 144-149.
2. Астреинов Б.И. Особенности технико-тактической подготовки баскетболистов в школьных спортивных клубах / Б.И. Астреинов. – 2019. – с.105-108.
3. Барляева И.О. Тактическая и техническая подготовка баскетболистов. 2022 г. // Наш портал. Образовательная социальная сеть. – URL: <https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-iedagogika/library/2022/03/15/takticheskaya-i-tehnicheskaya-podgotovka>
4. Белоножкина Н.А. Влияние психомоторных реакций на характер действий нападения в баскетболе / Н.А. Белоножкина. – 2021. – с.17-21.
5. Близневский А.Ю. Применение программно-целевого метода в управлении развитием физической культуры и спорта / А.Ю. Близневский, С.С. Филиппов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 2 (120). – С. 15-19.

6. Василевич М. Основные ошибки в организации физической подготовки юных баскетболистов / Интеграционные процессы науки и практики: Сборник статей по материалам II научно-практической конференции, 19-20 апреля 2022 года // Под ред. д-ра пед. наук профессора В.С. Макеевой. – Москва: РГУФКСМиТ, 2022. – с. 57-62.

7. Гасанова С.И. Значение активных упражнений и подвижных игр в подготовке юных баскетболистов / И.С. Гасанова // Физическое воспитание и физическая реабилитация. – 2019. – с.24-26.

8. Гвоздева К.И. Об условиях сопряженного развития общефизической и технической подготовленности баскетболистов / Гвоздева К.И. Комлев М.А., Александрова Г.А., Гилев Г.А. // Интеграционные процессы науки и практики: Сборник статей по материалам II научно-практической конференции, 19-20 апреля 2022 года / Под ред. д-ра пед. наук профессора В.С. Макеевой. – Москва: РГУФКСМиТ, 2022. – с. 9-13.

9. Гогонов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогонов, Б.И. Мартынов. – Москва, 2016. – 224 с.

10. 17. Гомельский А.Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений / Гомельский А.Я. – Москва, 2015. – 256 с.

### **Использование электронных образовательных ресурсов и дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ**

- **Официальные ресурсы образовательного содержания**
- Министерство просвещения Российской Федерации <https://edu.gov.ru/>
- Федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru>
- Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <http://window.edu.ru>
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - <http://school-collection.edu.ru>
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>
- Сайт федеральных образовательных стандартов <http://standart.edu.ru/>
- Образовательные ресурсы сети Интернет <http://www.catalog.iot.ru>

Министерство спорта РФ

[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

Министерство образования и науки РФ

<http://минобрнауки.рф/>

## Календарный учебный график программы «Баскетбол»

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Модуль «Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»</b>							
1	02.09.2024	16.00-17.30	2	Вводное занятие. Режим дня. Здоровый образ жизни. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Правила техники безопасности.	Лекция	спортивный зал	Беседа/ опрос
2	04.09.2024	16.00-17.10	1,5	Подвижные игры на взаимодействие (сплочение ребят)	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
3	09.09.2024	16.00-17.30	2	Ходьба по прямой. Правила игры в баскетбол. Специально беговые упражнения	Лекция тренировка	спортивный зал	Беседа/ опрос  Текущий контроль умений навыков, наблюдение
4	11.09.2024	16.00-17.10	1,5	Подвижные игры с предметами и без предметов	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
5	16.09.2024	16.00-17.30	2	История возникновения и развития баскетбола.  Стойки и перемещения баскетболиста	Лекция тренировка	спортивный зал	Беседа/ опрос  Текущий контроль умений навыков,

				(шагом, бегом, приставными шагами)			наблюдение
6	18.09.2024	16.00-17.10	1,5	Остановки: «прыжком», «в два шага	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
7	23.09.2024	16.00-17.30	2	Передачи мяча: 2 руками от груди; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
8	25.09.2024	16.00-17.10	1,5	Личная гигиена баскетболиста Ловля мяча: 2 руками после различных видов передач мяча; на месте: в парах, тройках	Лекция/ Тренировка	спортивный зал	Беседа/опрос Текущий контроль умений навыков, наблюдение
9	30.09.2024	16.00-17.30	2	Режим дня для баскетболиста Ведение мяча: на месте: правой и левой рукой, переводом от одной руки в другую, за спиной, между ног	Лекция/ Тренировка	спортивный зал	Беседа/ опрос Текущий контроль умений навыков, наблюдение
10	02.10.2024	16.00-17.10	1,5	Броски в кольцо: двумя руками от груди с отражением от щита; с места.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
11	07.10.2024	16.00-17.30	2	ОРУ с мячами (волейбольные,	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений

				баскетбольные) Броски в кольцо из-под щита Броски в кольцо с штрафной линии			навыков, наблюдение
12	09.10.2024	16.00-17.10	1,5	Ведение правой и левой рукой по прямой	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
13	14.10.2024	16.00-17.30	2	Подвижные игры (эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.)	Лекция	спортивный зал	Беседа/ опрос
14	16.10.2024	16.00-17.10	1,5	Передачи мяча приставным шагом/ударом об пол	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
15	21.10.2024	16.00-17.30	2	Броски в кольцо из-под щита Броски в кольцо с штрафной линии	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
16	23.10.2024	16.00-17.10	1,5	Броски в кольцо из-под щита Броски в кольцо с штрафной линии	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
17	30.10.2023	16.00-17.30	2	Ведение правой и левой рукой по прямой	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
18	28.10.2024	16.00-17.10	1,5	Подвижные игры	Тренировка	спортивный	Текущий контроль

				(эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.)		ый зал	умений и навыков, наблюдение
19	30.10.2024	16.00-17.30	2	Передачи мяча приставным шагом/ударом об пол	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20	04.11.2024	16.00-17.10	1,5	Подвижная игры (салки с мячами, 21 очко и т.д)	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21	06.11.2024	16.00-17.30	2	Передачи мяча в парах/в кругу/ в тройках от груди ударом об пол/за спиной, из-за головы	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
22	11.11.2024	16.00-17.10	1,5	Дальние броски с трёх очковой дуги с места	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23	13.11.2024	16.00-17.30	2	Дальние броски с трёх очковой дуги с места	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
24	18.11.2024	16.00-17.10	1,5	Подведение итогов	Контрольные испытания	спортивный зал	Сдача контрольных нормативов
<b>Модуль «Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью»</b>							
1	20.11.2024	16.00-17.30	2	Вводное занятие. Требования техники безопасности.	Лекция	спортивный зал	Беседа/ опрос

2	25.11.2024	16.00-17.10	1,5	ОРУ с предметами и без/специально беговые упражнения	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
3	27.11.2024	16.00-17.30	2	Влияние баскетбола на организм человека Видеофильмы Знакомство с правилами подвижных игр. Подвижные игры на месте/в кругу и т.д	Лекция/ Тренировка	спортивный зал	Беседа/ опрос Текущий контроль умений навыков, наблюдение
4	02.12.2024	16.00-17.10	1,5	Эстафеты. Подвижные игры с баскетбольным мячом	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
5	04.12.2024	16.00-17.30	2	Комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, ловкости (с предметами)	Тренировка	спортивный зал	Беседа/ опрос Текущий контроль умений навыков, наблюдение
6	09.12.2024	16.00-17.10	1,5	Передачи мяча в движении левой/правой рукой, ударом об пол, из-за головы и т.д	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
7	11.12.2024	16.00-17.30	2	Ведение правой и левой рукой по прямой, с изменением направления, с поворотами	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение

8	16.12.2024	16.00-17.10	1,5	Броски в кольцо из-под щита Броски в кольцо с штрафной линии	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
9	18.12.2024	16.00-17.30	2	Передачи мяча в движении левой/правой рукой, ударом об пол, из-за головы и т.д	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
10	23.12.2024	16.00-17.10	1,5	Ведение правой и левой рукой по прямой, с изменением направления, с поворотами	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
11	25.12.2024	16.00-17.30	2	Броски в кольцо из-под щита Броски в кольцо с штрафной линии	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
12	13.01.2025	16.00-17.10	1,5	Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
13	15.01.2025	16.00-17.30	2	Классификация и значение бросков в современном баскетболе	Лекция	спортивный зал	Беседа/опрос
14	20.01.2025	16.00-17.10	1,5	Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение

				разбега в сочетании с ударом по мячу.			
15	22.01.2025	16.00-17.30	2	Значение акробатических упражнений в подготовке баскетболистов	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
16	27.01.2025	16.00-17.10	1,5	Специальные упражнения и их значение в подготовке баскетболистов.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
17	29.01.2025	16.00-17.30	2	Тактика игры в защите и в нападении.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
18	03.02.2025	16.00-17.10	1,5	Игра в защите.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
19	05.02.2025	16.00-17.30	2	Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
20	10.02.2025	16.00-17.10	1,5	Совершенствование ведения мяча правой левой рукой в движении, с поворотами, изменением направления.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение

21	12.02.2025	16.00-17.30	2	Личная защита. борьба за отскок, отсекание.	Тренировка	спортивн ый зал	Текущий контроль умений навыков,  наблюдение
22	17.02.2025	16.00-17.10	1,5	Блоки на месте/в движении/с партнёром	Тренировка	спортивн ый зал	Текущий контроль умений навыков,  наблюдение
23	19.02.2025	16.00-17.30	2	Передача в парах со средней линией с атакой кольца( разные способы)	Тренировка	спортивн ый зал	Текущий контроль умений навыков,  наблюдение
24	24.02.2025	16.00-17.10	1,5	Подведение итогов	Контрольны е испытания.	спортивн ый зал	Сдача контрольных нормативов

**Модуль "Физическое и спортивно-техническое совершенствование»**

1	26.02.2025	16.00-17.30	2	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила игры в баскетбол.	Лекция	спортивн ый зал	Беседа/  опрос
2	03.03.2025	16.00-17.10	1,5	Подвижные игры с элементами сопротивления).	Тренировка	спортивн ый зал	Текущий контроль умений навыков,  наблюдение
3	05.03.2025	16.00-17.30	2	Эстафеты( бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный).	Тренировка	спортивн ый зал	Текущий контроль умений навыков,  наблюдение
4	10.03.2025	16.00-17.10	1,5	Совершенствование стоек и перемещений баскетболиста( шагом, бегом)	Тренировка	спортивн ый зал	Текущий контроль умений навыков,  наблюдение
5	12.03.2025	16.00-17.30	2	Характеристика	Лекция/	спортивн	Беседа/

				тактических действий в нападении и защите Блоки, перехваты	тренировка	ый зал	опрос Текущий контроль умений навыков, наблюдение
6	17.03.2025	16.00-17.10	1,5	Правила игры в баскетбол. Подвижная игра с элементами стритбола	Лекция/ Тренировка	спортивный зал	Беседа/опрос Текущий контроль умений навыков, наблюдение
7	19.03.2025	16.00-17.30	2	Совершенствование стоек и перемещений баскетболиста( шагом, бегом)	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
8	24.03.2025	16.00-17.10	1,5	Характеристика тактических действий в нападении и защите Блоки, перехваты	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
9	26.03.2025	16.00-17.30	2	Передачи мяча приставным шагом/ударом об пол( в парах/ тройка)	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
10	31.03.2025	16.00-17.10	1,5	Совершенствование передачи мяча приставным шагом/ударом об пол( в парах/ тройка)	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
11	02.04.2025	16.00-17.30	2	Ловля мяча одной рукой: наместе: в парах, тройках	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
12	07.04.2025	16.00-17.10	1,5	Передача мяча партнеру одной рукой/двумя от груди в движении	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение

							наблюдение
13	09.04.2025	16.00-17.30	2	Броски в кольцо с двух шагов	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
14	14.04.2025	16.00-17.10	1,5	Много кратные броски в кольцо с разных точек	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
15	16.04.2025	16.00-17.30	2	Заслоны при личном контакте с противником	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
16	21.04.2025	16.00-17.10	1,5	Совершенствование броска в кольцо из-под щита	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
17	23.04.2025	16.00-17.30	2	Совершенствование штрафных бросков	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
18	28.04.2025	16.00-17.10	1,5	Передача мяча с атакой кольца 2-х шагов	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
19	30.04.2025	16.00-17.30	2	Скоростное ведение мяча в высокой стойке/низкой/ с поворотами	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
20	05.05.2025	16.00-17.10	1,5	Игра в защите. Перемещение за противником.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение

21	07.05.2025	16.00-17.30	2	Игра в защите. Борьба за отскок, отсекание	Тренировка	спортив ный зал	Текущий контроль умений навыков,  наблюдение
22	12.05.2025	16.00-17.10	1,5	Учебная игра с применением знаний технических и тактических действий.	Тренировка	спортив ный зал	Текущий контроль умений навыков,  наблюдение
23	14.05.2025	16.00-17.30	2	Учебная игра с применением знаний технических и тактических действий.	Тренировка	спортив ный зал	Текущий контроль умений навыков,  наблюдение
24	19.05.2025	16.00-17.10	1,5	Подвижная игра 3*3 ( стритбол)	Тренировка	спортив ный зал	Текущий контроль умений навыков,  наблюдение
25	21.05.2025	16.00-17.30	2	Подвижная игра 3*3 ( стритбол)	Тренировка	спортив ный зал	Текущий контроль умений навыков,  наблюдение
26	26.05.2025	16.00-17.10	1,5	Подвижная игра 3*3 ( стритбол)	Тренировка	спортив ный зал	Текущий контроль умений навыков,  наблюдение
27	28.05.2025	16.00-17.30	2	Подведение итогов.	Тренировка	спортив ный зал	Текущий контроль умений навыков,  наблюдение

## Приложение 2

По окончании цикла подготовки обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

### Итоговые нормативы:

<b>10 – 11 лет</b>			
№	НаименованиеИспытания	Мальчики (Зачет)	Девочки (Зачет)
1	Бег на 30 м (с)	6,2	6,4
	Бег на 60 м (с)	11,9	12,4
2	Бег на 1 км (мин,с)	6,10	6,30
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (кол-во раз)	9	7
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	5
4	Наклон вперед из	+2	+3
5	положения стоя на гимн. скамье (от уровня скамьи-см)		
<b>12-13 лет</b>			
№	НаименованиеИспытания	Мальчики(Зачет)	Девочки(Зачет)
1	Бег на 30 м (с)	5,7	6,0
	Бег на 60 м (с)	10,9	11,3
2	Бег на 1,5 км ( мин,с)	8,20	8,55
	Или бег на 2 км (мин,с)	11,10	13,00
	Или бег на 3 км		
3	Подтягивание из висана высокой перекладине (кол-вораз)	3	
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (кол-во раз)	11	9
	Или сгибание и разгибание рук в упорележа на полу (кол-во раз)	13	7
4	Наклон вперед из положения стоя нагимн.скамье	+3	+4

<b>13-14 лет</b>			
<b>№</b>	<b>Наименование Испытания</b>	<b>Мальчики (Зачет)</b>	<b>Девочки (Зачет)</b>
1	Бег на 30 м (с)	5,3	5,6
	Бег на 60 м (с)	9,6	10,6
2	Или бег на 2 км (мин,с)	10,00	12,10
	Или бег на 3 км	15,20	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6	
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (кол-во раз)	13	10
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	8
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическом скамье (от уровня скамьи-см)	+4	+5
<b>15-18 лет</b>			
<b>№</b>	<b>Наименование Испытания</b>	<b>Мальчики (Зачет)</b>	<b>Девочки (Зачет)</b>
1	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	Или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2	Или бег на 2 км (мин,с)		12,00
	Или бег на 3 км	15,00	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	

	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (кол-во раз)		11
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	27	9
	Или рывок гири 16 км (кол-во раз)	15	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимн. скамье (от уровня скамьи-см)	+6	+7