

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа № 3 «Центр образования»
городского округа Октябрьск Самарской области

РАССМОТРЕНО

на заседании тренерского совета
Протокол № 10
от 31.07.2023 г.

ПРОВЕРЕНО

Зам.руководителя СП «ДЮСШ»
г.о.Октябрьск
_____ О.Ю. Галямова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ № 3
г.о.Октябрьск
_____ Л.Ю. Шатрова
Приказ № 593-од от 31.07.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Баскетбол»
Физкультурно-спортивной направленности
Возраст обучающихся: 5-17 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчики:
тренера-преподаватели
Дормидонтов В.А.,
Ракитянская О.В.,
Щербань С.А.

Октябрьск
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план «ДОП» «Баскетбол».....	8
3. Содержание.....	9
4. Методическое обеспечение.....	27
5. Список литературы.....	29
6. Приложение 1. Календарно – тематические планы Модулей.....	30
7. Приложение 2. Контрольные нормативы по общей физической подготовке...	33

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» (далее - Программа) включает в себя 3 тематических модуля. В программе отражены основные задачи на спортивно-оздоровительном этапе, построение учебно-тренировочного процесса, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок за 1 год обучения.

Занятия в секции баскетбола призваны сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиции, целостном развитии физических и психических качеств, использовании занятий спортом в организации здорового образа жизни.

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 до 2030 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678 - 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 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации 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)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (приложение к письму Министерства образования и науки Самарской области 12.09.2022 № МО/1141-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 программы заключается в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории.

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

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

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

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

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

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

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: 5-7, 7-9, 10-14, 15-17 лет. Наполняемость – 10 – 15 обучающихся в группе.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год обучения (126 часов в год - 3,5 академических часа в неделю).

Формы обучения: очная. Продолжительность учебного года: 36 недель.

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 видеofilмов),
- 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 тренеру-преподавателю, 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 тренером - преподавателем 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.

Возрастные особенности.

У детей 5-6 лет отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений, времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Движения детей становятся более осознанными, точными и скоординированными. Дошкольники хорошо

приспособлены к недлительным скоростно–силовым динамическим действиям, которые составляют основное содержание их игр. К семи годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх, играх с правилами. Развивается способность понимать и принимать задачу, поставленную взрослым, возрастает стремление добиваться хороших результатов при выполнении заданий. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели, подчиняясь правилам игры. Со сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

7-9 лет. Это возраст начала настоящих тренировок. В 8 лет ребята уже могут участвовать в соревнованиях. Теперь вся их работа нацелена на результат всей команды. В эти годы основная задача тренера – научить ребят взаимодействовать друг с другом;

10-14 лет. В этом возрасте формируются мужские и женские команды. Теперь команда становится настоящей семьей с общими целями и задачами. Чаще всего именно на этот возраст приходятся первые победы. С 12-14 лет ребята учатся программировать свои движения. Это очень важный этап для каждого баскетболиста, ведь от этого зависит конечный результат маневра. В это время основная задача тренера – отточить движения каждого игрока до идеала.

15-17 лет. Это время освоения тактического мышления. Мозг подростка уже готов решать тактические задачи и принимать быстрые решения. В этот момент тренер уже видит, кто из ребят может стать настоящим чемпионом.

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 тренера – преподавателя критерии оценивания задания.

Познавательные

Обучающиеся научатся

- самостоятельно или в сотрудничестве с педагогом выявлять причинно-следственные связи;
- совместно с тренером – преподавателем 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 получают 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 и кэс-баскет);
- правильность счёта 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;

- выполнять передачи мяча снизу, сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;

- выполнять обманные действия "скидки".

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» 5-7 лет «Баскетбол»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие баскетбола в России. Организм человека, гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма и врачебный контроль. Общая физическая подготовка	42	10	32
2.	Специальная физическая подготовка. Техническая и тактическая подготовка.	42	2	40
3.	Соревнования. Контрольные испытания.	42	2	40
ИТОГО:		126	14	112

УЧЕБНЫЙ ПЛАН «ДОП» 7-9 лет «Баскетбол»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие баскетбола в России. Организм человека, гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма и врачебный контроль. Общая физическая подготовка.	42	7	35
2.	Специальная физическая подготовка. Техническая и тактическая подготовка.	42	2	40
3.	Инструкторская и судейская практика. Соревнования. Контрольные испытания.	42	2	40
ИТОГО:		126	11	115

УЧЕБНЫЙ ПЛАН «ДОП» 10-14 лет «Баскетбол»

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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН «ДОП» 15-17 лет «Баскетбол»

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

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний проводится посредством контрольных упражнений. Далее применяется трёх балльная система оценки умений и навыков обучающегося – итоговая, выделяются три уровня: низкий уровень, средний уровень, высокий уровень.

Уровень освоение программы **низкий** ребёнок освоил ниже 50% предусмотренных знаний, может выполнять лишь простые упражнения с помощью педагога.

Уровень освоение программы **средний** ребёнок освоил 50%-70% выполняет более сложные упражнения, путается в приёмах, делает с помощью педагога.

Уровень освоение программы **высокий** ребёнок освоил 70%-100% легко выполняет более сложные упражнения, приемы делает без помощи педагога.

Оценка ставится на суммарных составляющих по итогам освоения трёх модулей.

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:

Воспитательные

- создание и обеспечение необходимых знаний для личностного развития, профессионального самоопределения;

Развивающие:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами баскетбола;
- приобретение необходимых теоретических знаний по баскетболу;

Обучающие:

- ознакомить с историей и основными понятиями в баскетболе;

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- историю развития баскетбола в мире и России;
- правила техники безопасности на занятиях по баскетболу;

- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- основные правила по баскетболу;
- особенности выполнения технических приемов по баскетболу.

уметь:

- организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом средствами баскетбола.

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»

для детей 5-7 лет

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	История баскетбола. Состояние и развитие баскетбола в России. Правила игры в баскетбол.	2	2	-	Входящая диагностика, наблюдение, тестирование
2.	Первая помощь при травмах. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом.	2,5	1	1,5	Наблюдение, тестирование
3.	Развитие мышц плечевого пояса	3	1	2	Наблюдение, беседа
4.	Организм человека, гигиенические требования к занимающимся спортом	2,5	1	1,5	Наблюдение, беседа
5.	Гигиенические знания и	3	1	2	Наблюдение,

	навыки. Закаливание. Гигиена баскетболиста.				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	1,75	0,25	1,5	Наблюдение, беседа
9.	Упражнения для мышц рук	2	0,25	2	Наблюдение, беседа
10.	Упражнения для мышц ног	1,75	0,25	1,5	Наблюдение, беседа
11.	Челночный бег с ведением мяча	2	-	2	Наблюдение, беседа
12.	Упражнения для развития быстроты	1,75	0,25	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 ОФП	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	0,5	0,5	-	Наблюдение, тестирование
	Итого:	42	10	32	

для детей 7-9 лет

№	Наименование тем	Количество часов	Форма
---	------------------	------------------	-------

п/п		Всего	теория	практика	аттестации/ контроля
1.	История баскетбола. Состояние и развитие баскетбола в России Правила игры в баскетбол	1	1	-	Входящая диагностика, наблюдение, тестирование
2.	Первая помощь при травмах. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом	2,5	1	1,5	Наблюдение, тестирование
3.	Развитие мышц плечевого пояса	2,5	0,5	2	Наблюдение, беседа
4.	Организм человека, гигиенические требования к занимающимся спортом	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа
5.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Гигиена баскетболиста	2,5	0,5	2	Наблюдение, беседа
6.	Упражнения для мышц шеи	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа
7.	Упражнения для мышц спины	0,5	0,5	-	Наблюдение, тестирование
8.	Упражнения для развития прыгучести	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа
9.	Упражнения для мышц рук	2,5	0,5	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 ОФП	1,5	-	1,5	Наблюдение, беседа, тестирование (прием нормативов)
19.	Кросс	2	-	2	Наблюдение, беседа

20.	Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления.	0,5	0,5	-	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	0,5	0,5	-	Наблюдение, тестирование
	Итого:	42	7	35	

для детей 10-14 лет

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1.	История баскетбола. Состояние и развитие баскетбола в России Правила игры в баскетбол	2	2	-	Входящая диагностика, наблюдение, тестирование
2.	Первая помощь при травмах. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом	1,5	-	1,5	Наблюдение, тестирование
3.	Развитие мышц плечевого пояса	2	-	2	Наблюдение, беседа
4.	Организм человека, гигиенические требования к занимающимся спортом	1,5	-	1,5	Наблюдение, беседа
5.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Гигиена баскетболиста	2	-	2	Наблюдение, беседа
6.	Упражнения для мышц шеи	1,5	-	1,5	Наблюдение, беседа
7.	Упражнения для мышц спины	2	2	-	Наблюдение, тестирование
8.	Упражнения для развития прыгучести	1,5	-	1,5	Наблюдение, беседа
9.	Упражнения для мышц рук	2	-	2	Наблюдение, беседа
10.	Упражнения для мышц ног	1,5	-	1,5	Наблюдение, беседа
11.	Челночный бег с ведением мяча	2	-	2	Наблюдение, беседа
12.	Упражнения для развития быстроты	1,5	-	1,5	Наблюдение, беседа
13.	Силовые упражнения с использованием утяжелителей	2	-	2	Наблюдение, беседа
14.	Беговая тренировка	1,5	-	1,5	Наблюдение, беседа

15.	Развитие выносливости	2	-	2	Наблюдение, беседа
16.	Товарищеская встреча	1,5	-	1,5	Наблюдение, беседа
17.	Контрольные испытания по ОФП	2	-	2	Наблюдение, беседа, тестирование (прием нормативов)
18.	Контрольные испытания по ОФП	1,5	-	1,5	Наблюдение, беседа, тестирование (прием нормативов)
19.	Кросс	2	-	2	Наблюдение, беседа
20.	Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления.	1,5	1,5	-	Наблюдение, тестирование
21.	ОФП	2	-	2	Наблюдение, беседа
22.	Упражнения для развития ловкости	1,5	-	1,5	Наблюдение, беседа
23.	Упражнения для развития координации	2	-	2	Наблюдение, беседа
24.	Развитие баскетбола в России и в Мире	1,5	1,5	-	Наблюдение, тестирование
	Итого:	42	7	35	

для детей 15-17 лет

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	История баскетбола. Состояние и развитие баскетбола в России Правила игры в баскетбол	2	2	-	Входящая диагностика, наблюдение, тестирование
2.	Первая помощь при травмах. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом	1,5	-	1,5	Наблюдение, тестирование
3.	Развитие мышц плечевого пояса	2	-	2	Наблюдение, беседа
4.	Организм человека, гигиенические требования к занимающимся спортом	1,5	-	1,5	Наблюдение, беседа
5.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Гигиена баскетболиста	2	-	2	Наблюдение, беседа
6.	Упражнения для мышц шеи	1,5	-	1,5	Наблюдение, беседа
7.	Упражнения для мышц спины	2	2	-	Наблюдение,

					тестирование
8.	Упражнения для развития прыгучести	1,5	-	1,5	Наблюдение, беседа
9.	Упражнения для мышц рук	2	-	2	Наблюдение, беседа
10.	Упражнения для мышц ног	1,5	-	1,5	Наблюдение, беседа
11.	Челночный бег с ведением мяча	2	-	2	Наблюдение, беседа
12.	Упражнения для развития быстроты	1,5	-	1,5	Наблюдение, беседа
13.	Силовые упражнения с использованием утяжелителей	2	-	2	Наблюдение, беседа
14.	Беговая тренировка	1,5	-	1,5	Наблюдение, беседа
15.	Развитие выносливости	2	-	2	Наблюдение, беседа
16.	Товарищеская встреча	1,5	-	1,5	Наблюдение, беседа
17.	Контрольные испытания по ОФП	2	-	2	Наблюдение, беседа, тестирование (прием нормативов)
18.	Контрольные испытания по ОФП	1,5	-	1,5	Наблюдение, беседа, тестирование (прием нормативов)
19.	Кросс	2		2	Наблюдение, беседа
20.	Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления.	1,5	1,5	-	Наблюдение, тестирование
21.	ОФП	2	-	2	Наблюдение, беседа
22.	Упражнения для развития ловкости	1,5	-	1,5	Наблюдение, беседа
23.	Упражнения для развития координации	2	-	2	Наблюдение, беседа
24.	Развитие баскетбола в России и в Мире	1,5	1,5	-	Наблюдение, тестирование
	Итого:	42	10	32	

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:

Воспитательные

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;

- организация досуга средствами физической культуры, а именно баскетболом;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;

Развивающие:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами баскетбола;
- приобретение необходимых знаний по баскетболу;
- научить выполнять перемещения, передачи мяча;
- научить выполнять приём и передачу мяча снизу;
- научить выполнять передачи мяча снизу, сверху двумя руками, стоя спиной по направлению:
- научить выполнять нижнюю, боковую подачу на точность;
- научить выполнять обманные действия "скидки".

Обучающие:

- обучить основным техническим приемам игры в баскетбол (передача, бросок, подбор мяча);
- обучить навыкам пространственной ориентации на площадке и перемещения (позиции на площадке, зоны);
- обучить основным тактическим действиям нападения и защиты в баскетболе.

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- основные правила по баскетболу;
- особенности выполнения технических приемов по баскетболу.

Уметь:

- выполнять броски мяча в кольцо;
- выполнять приемы передачи в баскетболе;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с элементами баскетбола;
- выполнять приемы страховки и само страховки в баскетболе;

Уметь:

- организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом средствами баскетбола.

Теоретическая часть для обучающихся 5-7 лет (2 часа)

Упражнения для развития общей выносливости. Броски в кольцо с разных точек
Бросок в кольцо в движении. Штрафной бросок. Техника ведение мяча без зрительного контроля. Передача мяча двумя руками от плеча. Передача двумя руками от груди. Ведения мяча. Передача мяча в парах. Итоговое занятие.

Теоретическая часть для обучающихся 7-9 лет (2 часа).

Передача мяча двумя руками от плеча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча. Итоговое занятие.

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»

Для детей 5-7 лет

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Передача мяча двумя руками от плеча	2	0,25	2	Наблюдение, беседа
2.	Передача двумя руками от груди	1,5	0,25	1,5	Наблюдение, беседа
3.	Подвижные игры	2		2	Наблюдение, беседа
4.	Ведение мяча	1,5	0,25	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	0,25	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	1,75	0,25	1,5	Наблюдение, беседа
19.	Контрольные испытания ОФП	2	-	2	Наблюдение, беседа
20.	Техника бросков в кольцо	1,5	-	1,5	Наблюдение, беседа
21.	Броски в кольцо с разных точек	2,25	0,25	2	Наблюдение, беседа
22.	Бросок в кольцо в движении	1,25	0,25	1	Наблюдение, беседа
23.	Штрафной бросок. Техника	2	-	2	Наблюдение, беседа
24.	Ведение мяча без зрительного контроля	10,25	0,25	10	Наблюдение, беседа
25.	Итоговое занятие	0,5	0,25	0,25	
	Итого	42	2	40	

Для детей 7-9 лет

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Передача мяча двумя руками от плеча	2	0,5	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	0,5	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.	Контрольные испытания ОФП	2,25	0,25	2	Наблюдение, беседа
20.	Техника бросков в кольцо	2	0,25	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	2,25	0,25	2	Наблюдение, беседа
24.	Ведение мяча без зрительного контроля	1,5	-	1,5	Наблюдение, беседа
25.	Итоговое занятие по освоению модуля	0,5	0,25	0,25	
	Итого	42	2	40	

Для детей 10-14 лет

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Передача мяча двумя руками от плеча	2	-	2	Наблюдение, беседа
2.	Передача двумя руками от груди	1,5	-	1,5	Наблюдение, беседа
3.	Подвижные игры	2	-	2	Наблюдение, беседа
4.	Ведение мяча	1,5	-	1,5	Наблюдение, беседа
5.	Ведение мяча с изменением направления	2	-	2	Наблюдение, беседа
6.	Упражнения для развития прыгучести	1,5	-	1,5	Наблюдение, беседа

	использованием утяжелителей				
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.	Контрольные испытания ОФП	2	-	2	Наблюдение, беседа
20.	Техника бросков в кольцо	1,5	-	1,5	Наблюдение, беседа
21.	Броски в кольцо с разных точек	2	-	2	Наблюдение, беседа
22.	Бросок в кольцо в движении	1,5	-	1,5	Наблюдение, беседа
23.	Штрафной бросок. Техника	2	-	2	Наблюдение, беседа
24.	Ведение мяча без зрительного контроля	1,5	-	1,5	Наблюдение, беседа
25.	Итоговое занятие	1	-	1	
	Итого	42	-	42	

Для детей 15-17 лет

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

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

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:

Воспитательные

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры, а именно баскетболом;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;

Развивающие:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами баскетбола;
- приобретение необходимых теоретических знаний по баскетболу;

Обучающие:

- обучить основным техническим приемам игры в баскетбол (передача, бросок, подбор мяча);
- обучить навыкам пространственной ориентации на площадке и перемещения (позиции на площадке, зоны);
- обучить основным тактическим действиям нападения и защиты в баскетболе.
- углубленно изучить правила игры в баскетбол (в том числе и кэс-баскет);
- изучить базовую технику баскетбола;
- обучать положительным взаимоотношениям в коллективе.

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- историю развития баскетбола в мире и России ;
- правила техники безопасности на занятиях по баскетболу;
- основные правила по баскетболу;
- особенности выполнения технических приемов по баскетболу.

уметь:

- демонстрировать и применять в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные тактико-технические действия в баскетболе.
- сознательно тренироваться и стремиться к лучшему результату на соревнованиях.
- согласовывать свое поведение с интересами коллектива, при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей.

Уметь:

- организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом средствами баскетбола.
- обучать положительным взаимоотношениям в коллективе;

Теоретическая часть(5-7 лет)

Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Подготовка к соревнованиям.

Теоретическая часть(7-9 лет, 10-14, 15-17 лет)

Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Подготовка к соревнованиям.

Инструкторская и судейская практика (обязанности инструктора, судьи).

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 детей 5-7 лет
« Соревнования. Контрольные испытания»**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Правила игры в баскетбол	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
2.	Роль и обязанности судейского аппарата. Проведение соревнований.	2	1	1	Наблюдение, беседа, тестирование
3.	Спортивные соревнования. Виды соревнований	2	1	1	Наблюдение, беседа, тестирование
4.	Правила игры в стрит бол	1,5	-	1,5	Наблюдение, беседа
5.	Товарищеская встреча	1,5	-	1,5	Наблюдение, беседа
6.	Просмотр видеозаписи и анализ игры	2	-	2	Наблюдение, беседа
7.	Спортивные игры	1,5	-	1,5	Наблюдение, беседа
8.	Контрольные испытания по ОФП	2	-	2	Наблюдение, тестирование
9.	Контрольные испытания по специальной физической подготовке	1,5	-	1,5	Наблюдение, беседа
10.	Сдача норматива по челночному бегу с мячом	2	-	2	Наблюдение, тестирование
11.	Комбинации в тройках	1,5	-	1,5	Наблюдение, беседа
12.	Тактическая подготовка	2	-	2	Наблюдение, беседа
13.	Финты	1,5	-	1,5	Наблюдение, беседа
14.	Комбинации в парах	2	-	2	Наблюдение, беседа
15.	Заслоны	1,5	-	1,5	Наблюдение, беседа
16.	Броски в корзину одной рукой от плеча	2	-	2	Наблюдение, беседа
17.	Товарищеская встреча	1,5	-	1,5	Наблюдение, беседа
18.	Соревнования по баскетболу	2	-	2	Наблюдение, тестирование
19.	Тактика игры	4,5	0,5	4	Наблюдение, беседа
20.	Прыжки в высоту перед щитом	1,5	-	1,5	Наблюдение, беседа
21.	Итоговое занятие	2	-	2	Наблюдение, беседа
	Итого:	42	2	38	

**Учебно - тематический план модуля детей 7-9 лет
«Инструкторская и судейская практика. Соревнования.
Контрольные испытания»**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	Теория	практика	
1.	Правила игры в баскетбол	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа
2.	Роль и обязанности судейского аппарата. Проведение соревнований.	0,5	0,5	-	Наблюдение, беседа, тестирование
3.	Ведение протокола	1,5	-	1,5	Наблюдение, беседа
4.	Спортивные соревнования. Виды Соревнований	0,5	0,5	-	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 ОФП	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	2,5	0,5	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	0,25	1,5	Наблюдение, беседа
22.	Тактика игры в защите	2	0,25	2	Наблюдение, беседа
23.	Прыжки в высоту перед щитом	1,5	-	1,5	Наблюдение, беседа
24.	Итоговое занятие	2	0,5	2	Наблюдение, беседа
	Итого:	42	2	40	

**Учебно - тематический план модуля детей 10-14 лет
«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	2	2	-	Наблюдение,

	судейского аппарата. Проведение соревнований.				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 ОФП	2	-	2	Наблюдение, тестирование
11.	Контрольные испытания по специальной физической подготовке	1,5	-	1,5	Наблюдение, беседа
12.	Сдача норматива по челночному бегу с мячом	2	-	2	Наблюдение, тестирование
13.	Комбинации в тройках	1,5	-	1,5	Наблюдение, беседа
14.	Тактическая подготовка	2	-	2	Наблюдение, беседа
15.	Финты	1,5	-	1,5	Наблюдение, беседа
16.	Комбинации в парах	2	-	2	Наблюдение, беседа
17.	Заслоны	1,5	-	1,5	Наблюдение, беседа
18.	Броски в корзину одной рукой от плеча	2	-	2	Наблюдение, беседа
19.	Товарищеская встреча	1,5	-	1,5	Наблюдение, беседа
20.	Соревнования по баскетболу	2	-	2	Наблюдение, тестирование
21.	Тактика игры в нападении	1,5	-	1,5	Наблюдение, беседа
22.	Тактика игры в защите	2	-	2	Наблюдение, беседа
23.	Прыжки в высоту перед щитом	1,5	-	1,5	Наблюдение, беседа
24.	Итоговое занятие	2	-	2	Наблюдение, беседа
	Итого:	42	4	38	

**Учебно - тематический план модуля детей 15-17 лет
«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 ОФП	2	-	2	Наблюдение, тестирование
11.	Контрольные испытания по специальной физической подготовке	1,5	-	1,5	Наблюдение, беседа
12.	Сдача норматива по челночному бегу с мячом	2	-	2	Наблюдение, тестирование
13.	Комбинации в тройках	1,5	-	1,5	Наблюдение, беседа
14.	Тактическая подготовка	2	-	2	Наблюдение, беседа
15.	Финты	1,5	-	1,5	Наблюдение, беседа
16.	Комбинации в парах	2	-	2	Наблюдение, беседа
17.	Заслоны	1,5	-	1,5	Наблюдение, беседа
18.	Броски в корзину одной рукой от плеча	2	-	2	Наблюдение, беседа
19.	Товарищеская встреча	1,5	-	1,5	Наблюдение, беседа
20.	Соревнования по баскетболу	2	-	2	Наблюдение, тестирование
21.	Тактика игры в нападении	1,5	-	1,5	Наблюдение, беседа

22.	Тактика игры в защите	2	-	2	Наблюдение, беседа
23.	Прыжки в высоту перед щитом	1,5	-	1,5	Наблюдение, беседа
24.	Итоговое занятие	2	-	2	Наблюдение, беседа
	Итого:	42	4	38	

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Модуль	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
<p>Физическая культура и спорт в России.</p> <p>Баскетбол в России</p> <p>Влияние физических Упражнений на организм человека.</p> <p>Гигиенические требования к занимающимся спортом.</p> <p>Профилактика травматизма в спорте.</p> <p>Физические качества и физическая подготовка.</p> <p>Общая физическая подготовка</p>	<p>беседы</p> <p>Практикум: занятие поточным методом;</p> <p>круговая тренировка; занятие фронтальным методом;</p> <p>- работа по станциям;</p> <p>-самостоятельные занятия;</p> <p>- тестирование.</p> <p>Практикум: занятие поточным методом;</p> <p>круговая тренировка; занятие фронтальным методом;</p> <p>работа по станциям; самостоятельные занятия; тестирование</p> <p>Практикум: занятие поточным методом;</p> <p>круговая тренировка; занятие фронтальным методом;</p> <p>работа по станциям; самостоятельные занятия; тестирование;</p> <p>турнир</p>	<p>литература по теме литература по теме;</p> <p>слайды;</p> <p>карточки с заданием.</p> <p>литература по теме;</p> <p>слайды;</p> <p>карточки с заданием.</p> <p>литература по теме;</p> <p>слайды;</p> <p>карточки с заданием.</p> <p>видеоматериалы;</p> <p>карточки с заданием.</p>	<p>наглядные пособия</p> <p>мультимедийная техника</p> <p>баскетбольные мячи,</p> <p>баскетбольные щиты и корзины.</p> <p>скакалки;</p> <p>гимнастические скамейки;</p> <p>гимнастическая стенка;</p> <p>гимнастические маты;</p> <p>резиновые амортизаторы;</p> <p>перекладины;</p> <p>мячи.</p>	<p>викторина</p> <p>опрос</p> <p>контрольные нормативы ;</p> <p>учебно-тренировочная игра</p> <p>контрольные нормативы по ОФП</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 поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование.</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 ОФП соревнования</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 по ОФП; - 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., 015.
3. Алачачян, Арменак Не только о баскетболе / Арменак Алачачян. - М.: Молодая Гвардия, 2018. - 320 с.
4. Гомельский, А. Я. Управление командой в баскетболе / А.Я. Гомельский. - Москва: СПб. [и др.] : Питер, 2016. - 144 с.
5. Гомельский, В. Как играть в баскетбол / В. Гомельский. - М.: Эксмо, 2015. - 288 с. 256 с.
6. Костикова, Л. В. Баскетбол / Л.В. Костикова. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 176 с.
7. Пайе, Б. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных / Б. Пайе. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 513 с.
8. Полехин, А. Путь к вершине: Штрихи к портрету югославского баскетбола / А. Полехин. - М.: Физкультура и спорт, 2010. - 144 с.
9. Рапп, Адольф Большой баскетбол / Адольф Рапп. - М.: Физкультура и спорт, 2010. - 224 с.
10. Роуз, Ли Баскетбол чемпионов. Основы / Ли Роуз. - М.: Человек, 2014. - 272 с.
11. Сборник Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол / Сборник. - М.: Спорт, 2016. - 823 с.
12. 25. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование / С.А. Полиевский и др. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 176 с.
13. 26. Чернов, С.В. Баскетбол. Подготовка судей. Учебное пособие / С.В. Чернов. - М.: Физическая культура, 2016. - 919 с.

**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 ОФП	1,5		1,5	
19.	Кросс	2		2	
20.	Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления.	1,5	1,5		
21.	ОФП	2		2	
22.	Упражнения для развития ловкости	1,5		1,5	
23.	Упражнения для развития координации	2		2	
24.	Развитие баскетбола в России и в Мире	1,5	1,5		
	Итого:	42	7	35	

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

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Дата
		всего	теория	практика	
1.	Передача мяча двумя руками от плеча	2		2	
2.	Передача двумя руками от груди	1,5		1,5	
3.	Подвижные игры	2		2	
4.	Ведение мяча	1,5		1,5	
5.	Ведение мяча с изменением направления	2		2	
6.	Упражнения для развития прыгучести с использованием утяжелителей	1,5		1,5	
7.	Упражнения для развития ловкости с мячами	2		2	
8.	Упражнения с мячами в парах	1,5		1,5	
9.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2		2	
10.	Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе	1,5		1,5	
11.	Передача мяча двумя руками снизу	2		2	
12.	Упражнения с мячами в парах в движении	1,5		1,5	
13.	Упражнения для освоения техники ловли мяча в парах	2		2	
14.	Упражнения для освоения техники передачи мяча в парах	1,5		1,5	
15.	Подвижные игры	2		2	
16.	Упражнения для освоения техники передачи мяча на точность	1,5		1,5	
17.	Упражнения для развития меткости	2		2	
18.	Упражнения для развития общей выносливости	1,5		1,5	
19.	Контрольные испытания по ОФП	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	

**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 ОФП	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	

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
5,6 ЛЕТ**

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	13,3	13,9	14,5	14,1	14,7	15,3
2	Многоскоки 5 прыжков	7,0	6,5	5,8	6,9	6,4	5,7
3	Бег 500 метров				2,25	2,35	2,50
	1000 метров	5,00	5,25	6,00			
4	Подтягивание в висе	3	2	1			
	Поднимание туловища за 30 секунд				18	16	13

7-8 ЛЕТ

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	12,7	13,2	13,7	13,0	13,5	14,0
2	Многоскоки 5 прыжков	7,5	7,0	6,2	7,4	6,9	6,1
3	Бег 500 метров				2,20	2,30	2,45
	1000 метров	4,50	5,15	5,40			
4	Подтягивание в висе	4	3	1			
	Поднимание туловища за 30 секунд				19	17	14

9 ЛЕТ

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	11,8	12,3	12,8	12,6	13,1	13,6
2	Многоскоки 5 прыжков	8,0	7,5	6,8	7,9	7,4	6,7
3	Бег 500 метров				2,15	2,25	2,40
	1000 метров	4,40	5,05	5,30			
4	Подтягивание в висе	5	4	2			
	Поднимание туловища за 30 секунд				20	18	15

10 ЛЕТ

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	11,0	11,2	11,5	11,5	11,9	12,4
2	Многоскоки 5 прыжков	8,5	8,0	7,2	8,0	7,5	7,0
3	Бег 500 метров				2,05	2,15	2,30
	1000 метров	4,35	4,55	5,25			
4	Подтягивание в висе	6	4	2			
	Поднимание туловища за 30 секунд				22	20	17

11 ЛЕТ

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	10,2	10,7	11,5	10,5	10,8	11,6
2	Многоскоки 5 прыжков	9,0	8,5	7,5	8,5	8,0	7,3
3	Бег 500 метров				2,00	2,10	2,25
	1000 метров	4,30	5,00	5,30			
4	Подтягивание в висе	7	5	3			
	Поднимание туловища за 30 секунд				23	21	18

12 ЛЕТ

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	10,0	10,5	11,0	10,30	10,7	11,5
2	Многоскоки 5 прыжков	9,5	9,0	8,0	8,6	8,5	7,8
3	Бег 500 метров				2,00	2,08	2,20
	1000 метров	4,20	4,40	5,10			
4	Подтягивание в висе	8	6	4			
	Поднимание туловища за 30 секунд				24	22	20

13 ЛЕТ

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	9,8	10,30	10,8	10,1	10,5	11,3
2	Многоскоки 5 прыжков	9,8	9,5	8,5	9,0	8,5	8,0
3	Бег 500 метров				1,55	2,00	2,10
	1000 метров	4,10	4,30	5,00			
4	Подтягивание в висе	9	7	5			
	Поднимание туловища за 30 секунд				25	23	21

14 ЛЕТ

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
2	Многоскоки 5 прыжков	10,3	9,8	9,0	9,5	9,2	8,5
3	Бег 500 метров				1,50	1,57	2,05
	1000 метров	3,50	4,20	4,50			
4	Подтягивание в висе	10	8	5			
	Поднимание туловища за 60 секунд				38	33	25

15 ЛЕТ

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
2	Многоскоки 5 прыжков	10,8	10,3	9,5	10,8	9,5	9,00
3	Бег 500 метров				1,50	1,55	2,00
	1000 метров	3,40	4,10	4,40			
4	Подтягивание в висе	11	9	6			
	Поднимание туловища за 60 секунд				40	35	30

16 ЛЕТ

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
2	Многоскоки 5 прыжков	11,3	10,7	9,7	10,5	10,0	9,5
3	Бег 500 метров				1,50	1,55	2,00
	1000 метров	3,35	4,00	4,30			
4	Подтягивание в висе	12	10	7			
	Поднимание туловища за 60 секунд				40	35	30

17 ЛЕТ

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
2	Многоскоки 5 прыжков	11,8	11,0	10,0	10,8	10,5	10,0
3	Бег 500 метров				1,45	1,52	1,50
	1000 метров	3,30	3,50	4,20			
4	Подтягивание в висе	14	11	8			
	Поднимание туловища за 60 секунд				42	36	30