

Управление образования Администрации Верхнесалдинского муниципального округа
Свердловской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3»

Программа рассмотрена
на педагогическом совете
МБОУ «СОШ №3»
Протокол № 1 от «29» 08 2025

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МБОУ «СОШ №3»
№ 974 от «29» 08 2025
С.В. Патрушева



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»**

Направленность: (физкультурно-спортивная)
Возраст обучающихся: 11-16 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель программы:
педагог дополнительного образования
Лукиных Екатерина Андреевна

Верхняя Салда

2025

Пояснительная записка

Программа «Баскетбол» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015).
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. N 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
3. Указ Президента № 474 от 21.07.2020 г. «О национальных целях развития России до 2030 года».
4. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642
5. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 года № 467
6. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196.
7. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ, утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 года № 882/391
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)

Программа дополнительного образования «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для работы с обучающимися возрастом 9-12 и 13-16 лет, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Актуальность программы

Актуальность обусловлена тем, что организация образовательного процесса по этому профилю деятельности решает важную задачу: в недостатке двигательной активности кроется сегодня основная причина отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья современных детей. Серьезным испытанием для детей являются и первые годы их пребывания в школе. Дети испытывают значительные нагрузки, связанные с большой интенсивностью умственной деятельности, с напряжением

зрительного аппарата, необходимостью длительно сохранять рабочую позу. Эти факторы, вместе взятые ограничивают ребят в столь необходимом им движении, создают предпосылки для различных отклонений в состоянии здоровья. Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания спортивной деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

Спортивная деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы. Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой баскетбола. Именно поэтому грамотное использование физических упражнений не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов баскетбола в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

Отличительной особенностью программы является, то, что при реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные – рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические – апробирование новых элементов: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования. Организация работы групповая.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной. Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых элементов баскетбола. Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста, закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преемственно развиваясь с большим удовольствием, занимаются физической культурой. Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка. Баскетбол является популярным и актуальным видом спорта для детей среднего школьного возраста по нескольким причинам:

совершенствуется физическое развитие, улучшаются социальные навыки, и навыки взаимодействия в команде.

Адресат программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» предназначена для обучающихся двух возрастных категорий в возрасте 9-12 и 13-16 лет.

Объём и срок освоения программы

Срок освоения программы – 2 года.

На полное освоение программы требуется 272 часа.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей в объединение – свободный, принимаются ребята, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав группы 10-20 человек.

Продолжительность занятия исчисляется в академических часах – 45 минут.

Педагогическая целесообразность программы

Программа заключается в том, что занятия по этой программе позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми физическими качествами. Программа актуальна на сегодняшний день, т.к. её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Баскетбол способствует развитию у учащихся: силы, быстроты, выносливости, решительности, а также улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы и др., что плодотворно сказывается на здоровье занимающихся.

На занятиях будет использоваться индивидуально-групповая **форма обучения**. К видам занятия можно отнести: беседа, лекция и практические занятия.

Практическая значимость программы в том, что баскетбол позволяет формировать волевые качества, моральные качества, умение работать в команде. Баскетбол требует подчинения правилам, которые воспитывают в юной личности справедливость, честность, уважение к представителям своей команды, соперникам. Необходимо добавить, что в процессе воспитываются такие личностные качества как тактическое мышление, внимание, быстрота реакции. Известно, что дети, занимающиеся разными видами спорта, легче приспосабливаются к жизни, менее конфликтны и умеют плодотворно работать.

Формы организации занятий:

- игра
- соревнование
- спортивно-тренировочные

Режим занятий

Продолжительность одного академического часа – 40 минут

Перерыв между занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 4 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Цель дополнительной общеразвивающей программы: создание условий для формирования привычки здорового образа жизни и потребности в ежедневных занятиях физической культурой.

Задачи:

Образовательные:

- формировать знания и умения в области легко атлетических упражнений.
- обучить и совершенствовать технику двигательных действий.
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

Воспитательные:

- воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.
- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям.

Развивающие:

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта, - развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.
- расширять функциональные возможности организма.

Оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.

Планируемые результаты 1 год обучения

Личностные результаты изучения курса «Баскетбол» является формирование следующих умений:

- 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 бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты изучения курса «Баскетбол» является формирование следующих умений:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Предметные результаты изучения курса «Баскетбол» является формирование следующих умений:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Планируемые результаты 2 год обучения

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; **предметные** – через формирование основных элементов научного знания, а **метапредметные** результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья; формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Предметные результаты освоения учащимися предмета в основной школе:

Знания о физической культуре

ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явления культуры, выделять исторические этапы её развития.
- рационально планировать режим дня;
- *пятиклассник получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр.
- Определить признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

ученик научится:

- использовать знания физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья.
- составлять комплексы физических упражнений.
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности.
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок

Физическое совершенствование

ученик научится:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футболе, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

ученик получит возможность научиться:

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели.
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- Способы двигательной (физкультурной) деятельности

ученик научится:

- вести дневник по физкультурной деятельности.
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья.
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

ученик получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур

Физическое совершенствование

ученик научится:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

Учебный план

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие.	1	1	
2	Общая физическая подготовка.	2		
3	Специальная физическая подготовка.	1	1	
4	Техническая подготовка.	4		
5	Тактическая подготовка	10		10
6	Интегральная подготовка	10		10
7	Учебные игры. Соревнования.	4		10
8	Итоговое занятие	2		2
	Итого	34	2	32

Содержание учебного плана

Краткое содержание изучаемого материала.

Теория: инструктаж по ТБ. Гигиена баскетболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям баскетболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях баскетболом.

История развитие баскетбола. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
Крупнейшие соревнования по баскетбола в России и в мире. Правила игры в баскетбол.

Тема 2: Общая физическая подготовка.

Теория: Понятие о строе и командах.

Практика: Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса, мышц живота и спины, мышц ног.

Акробатические упражнения (перекаты: вперед, назад, в стороны.)

Тема 3: Специальная физическая подготовка.

Теория: Упражнения для развития быстроты (рывки с высокого и низкого старта, бег с изменением скорости.)

Практика: Эстафеты с бегом на короткие отрезки по прямой и с изменением направления.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Тема 4: Техническая подготовка

Теория: Специальные технические приемы перемещения

Практика: Техника игры в нападении (индивидуальные и групповые действия.)

Техника игры в защите (индивидуальные и групповые действия.)

Тема 5: Тактическая подготовка

Теория: Научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Практика: Выбор места для получения мяча.

Взаимодействие двух и более игроков.

Стремительное нападение (скоростной прорыв).

Позиционное нападение.

Посещение и проведение соревнований.

Тема 6: Интегральная подготовка.

Теория: Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности.

Практика: Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

Тема 7: Соревнования.

Теория: . Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

Практика: Участие во внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах. Участие в районных и городских соревнованиях.

Тема 8: Итоговое занятие.

Теория: Знание правил игры в баскетбол.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по технике игры в баскетбол.

3.2 Планируемые результаты освоения модуля «Баскетбол»

Личностные результаты

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта баскетбол.
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические и технические приемы в баскетболе.

Предметные результаты

- Овладеть основными техническими и тактическими приемами баскетболе;
- Проводить судейство матча;
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение игр.

Содержание общеразвивающей программы

1 учебная группа (9-12 лет) 1 год			
№	Тема занятия	Формы контроля	Кол-во часов
1	Инструкция спортивные игры, правила поведения в спортивном зале. Правила разминки. Разминка	Входной контроль	2
2	Сведения об истории возникновения, развития баскетбола. Стойка баскетболиста. Передвижения в стойке баскетболиста.	Текущий контроль	2
3	Подвижные игры с баскетбольным мячом.	Текущий контроль	2
4	Основы знаний – Правила личной гигиены спортсмена. Техника и тактика игры, а нападении.	Текущий контроль	2
5	Техника броска с места. Бросок мяча от плеча после ведения.	Текущий контроль	2
6	Техническая подготовка. Подвижные игры с баскетбольным мячом.	Текущий контроль	2
7	Бросок со штрафной линии. Техника броска от щита. Бросок после двух шагов. Техника броска на месте. Техника броска одной рукой.	Текущий контроль	2
8	Совершенствование в технике броска в кольцо одной рукой от плеча с места. Подвижная игра с мячом «21».	Текущий контроль	2
9	Совершенствование в технике бросков одной рукой от плеча в движении.	Текущий контроль	2
10	Понятие о передвижении в защитной стойке. Чередование способов перемещений. Техника передвижений в защитной стойке.	Текущий контроль	2
11	Понятие игры в защите. Понятие о защите против игрока без мяча. Основы знаний – Вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики).	Текущий контроль	2
12	Понятия о защите против игрока, ведущего мяч. Понятие – индивидуальные действия (личная защита).	Текущий контроль	2
13	Понятие – командные действия в защите. Техника передвижений в защите против игрока без мяча.	Текущий контроль	2
14	Техника передвижений в защите против игрока, ведущего мяч. Техника игры в защите (один защитник против двух нападающих).	Текущий контроль	2
15	Тактическая подготовка. Изучение тактики личной системы защиты (опеки закрепленного игрока команды соперников). Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий контроль	2
16	Передача мяча одной рукой от плеча. Изучение техники передачи мяча одной рукой от плеча с отскоком от пола. Подвижная игра с двумя баскетбольными мячами.	Текущий контроль	2
17	Контрольные упражнения. Подвижная игра «Мяч среднему». Техника овладения мячом.	Текущий контроль	2
18	Подвижная игра с баскетбольным мячом. Подвижная игра с передачами мяча.	Текущий контроль	2
19	Техника передачи мяча с отскоком от пола и над полом.	Текущий контроль	2
20	Передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест.	Текущий контроль	2
21	Техника передачи мяча в парах на месте, со сменой мест после ведения. Передачи в движении.	Текущий контроль	2
22	Техника передачи мяча при встречном движении. Совершенствование в технике передачи мяча.	Текущий контроль	2
23	Совершенствование в технике передачи мяча одной рукой от	Текущий	2

	плеча на дальние расстояния.	контроль	
24	Понятие техники выбивания мяча и вырывания мяча у игрока, стоящего на месте. Игра в баскетбол.	Текущий контроль	2
25	Техника безопасности – инструкция «Спортивные игры». Понятие техники выбивания и вырывания мяча у игрока, ведущего мяч. Изучение техники выбивания и вырывания мяча у игрока, стоящего на месте.	Текущий контроль	2
26	Техника перемещения с изученными техническими приемами. Изучение техники выбивания и вырывания мяча у игрока, ведущего мяч.	Текущий контроль	2
27	Понятие техники перехвата мяча. Изучение техники перехвата мяча	Текущий контроль	2
28	Правила штрафного броска. Изучение техники и способов выполнения штрафного броска. Игра в баскетбол с заданием. Игра в баскетбол без задания.	Текущий контроль	2
29	Основы знаний – Мир против болезней. Тактика при выполнении штрафного броска. Изучение тактических действий при выполнении штрафного броска.	Текущий контроль	2
30	Контрольные упражнения. Понятие тактики нападения. Индивидуальные действия в нападении	Текущий контроль	2
31	Понятие – групповые действия. Понятие – быстрый прорыв. Игра в баскетбол с заданием.	Текущий контроль	2
32	Техника ведения мяча на месте. Ведение мяча в движении. Ведение мяча с последующей передачей. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	Текущий контроль	2
33	Игра в баскетбол с заданием. Изучение тактики опеки игрока с мячом в непосредственной близости от кольца.	Текущий контроль	2
34	Изучение тактики взаимодействия двух игроков – переключение. Совершенствование в технике ведения мяча и остановок.	Текущий контроль	2

Итого 68 часов

2 учебная группа (13-16 лет) 1 год

№	Тема занятия	Формы контроля	Кол-во часов
1	Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста	Входной контроль	2
2	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броск мяча с 2 шагов.	Текущий контроль	2
3	Передачи мяча. Ловля мяча	Текущий контроль	2
4	Ведение мяча	Текущий контроль	2
5	Броски в кольцо	Текущий контроль	2
6	Игра в защите. Защита зоны.	Текущий контроль	2
7	Игра в нападении	Текущий контроль	2
8	Игра в защите. Личная защита.	Текущий контроль	2
9	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Стойка игрока, передвижение в стойке.	Текущий контроль	2
10	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	Текущий контроль	2
11	Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);	Текущий контроль	2

12	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Беговые и прыжковые упражнения.	Текущий контроль	2
13	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бег с ускорением.	Текущий контроль	2
14	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Челночный бег.	Текущий контроль	2
15	Игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. Прыжки в длину с места.	Текущий контроль	2
16	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Упражнения на развитие силы.	Текущий контроль	2
17	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий контроль	2
18	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бег с ускорением.	Текущий контроль	2
19	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Челночный бег.	Текущий контроль	2
20	Игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. Прыжки в длину с места.	Текущий контроль	2
21	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Упражнения на развитие силы.	Текущий контроль	2
22	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий контроль	2
23	ОФП. Различное ведение мяча.	Текущий контроль	2
24	Технические действия баскетболиста	Текущий контроль	2
25	Технические действия баскетболиста. Передачи мяча.	Текущий контроль	2
26	Технические действия баскетболиста. Броски с различных точек штрафной зоны.	Текущий контроль	2
27	Технические действия баскетболиста. Малая восьмерка. Остановки разворота.	Текущий контроль	2
28	Специальная физическая подготовка. Ведение мяча на месте с различной высотой отскока.	Текущий контроль	2
29	Специальная физическая подготовка. Большая восьмерка.	Текущий контроль	2
30	Специальная физическая подготовка. Совершенствование техники передвижения.	Текущий контроль	2
31	Броски мяча двумя руками снизу в движении.	Текущий контроль	2
32	Броски мяча одной рукой в баскетбольный щит с места.	Текущий контроль	2
33	Штрафные броски.	Текущий контроль	2
34	Броски мяча со средней дистанции.	Текущий контроль	2

Итого 68 часов

1 учебная группа (9-12 лет) 2 год

№	Тема занятия	Форма контроля	Кол-во часов
1	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. История развития баскетбола.	Входной контроль	2

	ОФП.		
2	Техника передвижения припадении. Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП	Текущий контроль	2
3	Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча	Текущий контроль	2
4	Основы знаний – Правила личной гигиены спортсмена. Контрольные испытания. Учебная игра. ОФП	Текущий контроль	2
5	Техника передвижения приставными шагами. Индивидуальные действия припадении с мячом. Индивидуальные действия припадении.	Текущий контроль	2
6	Учебная игра.	Текущий контроль	2
7	Единая спортивная классификация. ОФП. Прыжки толчком с двух ног. Специальная физическая подготовка.	Текущий контроль	2
8	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	Текущий контроль	2
9	Взаимодействие трех игроков «треугольник». Учебная игра.	Текущий контроль	2
10	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Личная и общественная гигиена. ОФП. Закаливание организма спортсмена.	Текущий контроль	2
11	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. СФП. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.	Текущий контроль	2
12	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Текущий контроль	2
13	Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебная игра.	Текущий контроль	2
14	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП.	Текущий контроль	2
15	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Текущий контроль	2
16	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Текущий контроль	2
17	Переключение от действия впадении к действиям в защите. Учебная игра.	Текущий контроль	2
18	Ведение мяча с переводом на другую руку.	Текущий контроль	2
19	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП.	Текущий контроль	2
20	Переводы мяча под ногой, за спиной, с поворотом.	Текущий контроль	2
21	Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра	Текущий контроль	2
22	Переводы мяча в движение. Переводы мяча с защитником.	Текущий контроль	2
23	Ведение мяча с двумя защитниками с завершением в кольцо. Игра 1 на 1.	Текущий контроль	2
24	Совершенствование техники ведения. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Учебная игра.	Текущий контроль	2
25	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	Текущий контроль	2

26	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Совершенствование техники броска мяча изученными способами. Учебная игра.	Текущий контроль	2
27	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Текущий контроль	2
28	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Текущий контроль	2
29	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Текущий контроль	2
30	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Текущий контроль	2
31	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Текущий контроль	2
32	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Текущий контроль	2
33	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	Текущий контроль	2
34	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	Текущий контроль	2

Итого 68 часов

2 учебная группа (13-16 лет) 2 год

№	Тема занятия	Форма контроля	Кол-во часов
1	Стойки и перемещения.	Входной контроль	2
2	ОФП. Различное ведение мяча.	Текущий контроль	2
3	Технические действия баскетболиста	Текущий контроль	2
4	Технические действия баскетболиста. Передачи мяча.	Текущий контроль	2
5	Технические действия баскетболиста. Броски с различных точек штрафной зоны.	Текущий контроль	2
6	Технические действия баскетболиста. Малая восьмерка. Остановки разворота.	Текущий контроль	2
7	Специальная физическая подготовка. Ведение мяча на месте с различной высотой отскока.	Текущий контроль	2
8	Специальная физическая подготовка. Большая восьмерка.	Текущий контроль	2
9	Специальная физическая подготовка. Совершенствование техники передвижения.	Текущий контроль	2
10	Броски мяча двумя руками снизу в движении.	Текущий контроль	2
11	Броски мяча одной рукой в баскетбольный щит с места.	Текущий контроль	2
12	Вырывание и выбивание мяча.	Текущий контроль	2
13	Ловля мяча с отскоком об пол после передачи от партнера.	Текущий контроль	2
14	Штрафные броски.	Текущий контроль	2

15	Броски мяча со средней дистанции.	Текущий контроль	2
16	Броски мяча в прыжке с дальней дистанции.	Текущий контроль	2
17	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	Текущий контроль	2
18	Нападение быстрым прорывом	Текущий контроль	2
19	Борьба за мяч после отскока от щита.	Текущий контроль	2
20	Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4	Текущий контроль	2
21	Перехват мяча	Текущий контроль	2
22	Командные действия в нападении.	Текущий контроль	2
23	Бросок в кольцо одной рукой после двух шагов.	Текущий контроль	2
24	Взаимодействие 3 игроков в нападении.	Текущий контроль	2
25	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	Текущий контроль	2
26	Заслон. Опека игрока.	Текущий контроль	2
27	Технические действия баскетболиста. Штрафные броски.	Текущий контроль	2
28	Технические действия баскетболиста. Броски с различных точек штрафной зоны.	Текущий контроль	2
29	Специальная физическая подготовка.	Текущий контроль	2
30	Специальная физическая подготовка.	Текущий контроль	2
31	Ведение мяча на месте с различной высотой отскока.	Текущий контроль	2
32	Выбор способа ловли и передачи мяча.	Текущий контроль	2
33	Передачи мяча двумя руками от груди с шагом вперед.	Текущий контроль	2
34	Борьба за мяч после отскока от щита.	Текущий контроль	2
Итого 68 часов			

Комплекс организационно-педагогических условий модуля «Баскетбол»

Спортивная тренировка юных спортсменов в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными воспитанниками не должны быть ориентированы на быстрое достижение высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля над состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных баскетболистов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

Условия реализации модуля «Баскетбол»

Оценочные материалы

Контрольные нормативы по основам технической подготовки

Специальная физическая подготовка баскетболистов

Высота подскока (см)		Бег 20 м (с)		Бег 300 м (мин)	
мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
30	28	4,2	4,5	1,16	1,20

Техническая подготовка баскетболистов

Передвижения в защитной стойке (с)		Приём мяча (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Подача (%)		Нападающий удар (%)	
мальчи ки	девочк и	мальчи ки	девоч ки	мальч ики	дево чки	маль чи ки	дев очк и	мальчи ки	дево чки
10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	30	30

Общая характеристика педагогического процесса

Формы аттестации/контроля образовательных результатов

1. *Бег 30 м на скорость.* Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с высокого старта.
2. *Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.* Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.
3. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
4. *Кросс.* Бег выполняется в группе без учета времени.
5. *Бег 30 м(5хбм).* На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
6. Испытания на точность передачи в паре. Каждый учащийся выполняет по 10 передач учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Контрольные нормативы для учащихся

№ п/п	Контрольные упражнения	девочки			мальчики		
		1	Бег 30м с высокого старта (с)	6,0	6,2	6,5	5,7
2	Поднятие туловища из положения лежа за 30 с	18	13	8	22	17	13
3	Прыжок в длину с места (см)	185	165	150	190	175	160
4	Кросс без учета времени		500 м			1000м	
5	Бег 30м (6х5) (с)	11.8	12,1	12,4	11,5	11,8	12.0

Описание материально-технического обеспечения спортивный зал для занятий **баскетболом**; спортивный инвентарь (кольца для **баскетбола**, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки); обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви.

Список литературы для учителя

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2010г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

Интернет-ресурсы:

- [Баскетбол Wiki](#)– Wikipedia Справочник по баскетболу.
- [Баскетбол НБА](#)– Официальный сайт баскетбола

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524478

Владелец Патрушева Светлана Викторовна

Действителен с 09.02.2026 по 09.02.2027