



Департамент образования
Администрации города Екатеринбурга
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №12**
(МАОУ лицей №12)

Согласовано
Педагогическим советом
Протокол №1 от 27.08.2024г.



Утверждено
И.о. директора МАОУ лицей №12
С.Ю. Валькова
Приказ №126 от 30.08.2024г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«БАСКЕТБОЛ»**

Возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок реализации: 2 года

Составитель:
Ворон Андрей Николаевич,
Педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2024 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол»:

- ориентирована на удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- направлена на выявление и развитие талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- направлена на подготовку обучающихся к выполнению испытаний всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на 2 года обучения. При необходимости программа может быть модифицирована и реализовываться 3-5 лет путем разработки материала на основе содержания программы 2 года обучения для 3 и последующих годов обучения с учетом усложнения упражнений, повышения интенсивности тренировочной нагрузки, но без увеличения объема учебного материала на каждом году обучения.

Актуальность программы обусловлена тем, что баскетбол – один из наиболее простых, с точки зрения создания условий для их освоения в образовательных учреждениях, командных видов спорта. Естественность и универсальность двигательных навыков, развиваемых в баскетболе, позволяют выстроить образовательный процесс на спортивно-оздоровительном этапе в сторону общего и всестороннего физического развития. Вместе с этим, игровой характер спортивных игр позволяет достаточно быстро сформировать систему мотивации для регулярных занятий физической культурой, а групповой характер взаимодействий – значимый социальный компонент в физкультурно-спортивной деятельности обучающихся школьного возраста, повышающий навыки работы в команде и коммуникативные способности.

Баскетбол – одна из самых популярных игр в нашей стране. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений школьников, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью данной программы является модульный принцип ее построения. Данная программа является базовой и предлагается к

использованию в учреждениях дополнительного образования, а также в общеобразовательных организациях, реализующих дополнительные общеобразовательные программы, с целью качественной организации досуга детей и получения ими общих знаний о здоровом образе жизни и интересующем их виде спорта.

Модуль – это законченная единица образовательной программы, предполагающая освоение обучающимся комплекса результативных компонентов программы: когнитивного (знания, умения), мотивационно-ценностного (отношение), деятельностного (опыт), сопровождаемая контролем результатов обучающихся на выходе.

Модульный принцип обеспечивает вариативность, гибкость и мобильность построения образовательных программ, позволяя педагогу обеспечивать качество освоения программы обучающимися, в том числе на основе построения индивидуального образовательного маршрута обучающегося.

Отличительной особенностью программы является и система оценочных и контрольно-измерительных материалов, в состав которой входит прохождение испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) как средство оценки уровня физической подготовленности обучающихся по итогам реализации программы. Предлагается внедрение в практику работы образовательных организаций Фестиваля ВФСК «ГТО».

Педагогическая целесообразность

В соответствии с п. 3.3 «Особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (утв. приказом Минспорта РФ №1125 от 27.12.2013г.) настоящая программа реализуется на спортивно-оздоровительном этапе.

Срок освоения программы, особенности ее содержания направлены на знакомство детей школьного возраста 7–12 лет с баскетболом, на удовлетворение их потребностей в занятиях физической культурой и спортом средствами избранного вида спорта без перехода на следующие этапы спортивной подготовки. Отличительные особенности содержания данной программы заключаются в приоритетном распределении часов в модуле «Избранный вид спорта» в сторону индивидуальной работы над техникой и более простых взаимодействиях с партнерами в подразделе «Тактика игры в баскетбол».

Учебный план программы рассчитан на 2 года с возможностью модернизации учебного плана 2 года обучения на 3–5 года освоения в зависимости от потребности образовательного учреждения в организации учебно-тренировочного процесса. Продолжительность тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (40 мин) и не может превышать 2 часов.

Основная форма занятий в рамках программы – практические учебно-тренировочные занятия, акцент в которых делается на игровую, досугово-развлекательную и соревновательную деятельность. Важным звеном в реализации программы должна стать выстроенная система физкультурно-спортивных мероприятий в учреждении, осуществляющем реализацию данной программы (Фестиваль ГТО, товарищеские игры по баскетболу, Первенство школы/объединения по баскетболу, участие команды в муниципальных и, возможно, региональных турнирах, соответствующих уровню программы).

Педагогические приемы, формы, средства и методы образовательной деятельности, используемые в настоящей программе, разработаны на основе материалов пособия «Введение в профессию баскетбольного тренера. Подготовка молодых игроков» Российской федерации баскетбола (<https://russiabasket.ru/book.pdf>), и адаптированы для использования на спортивно-оздоровительном этапе, имеющем много общих целевых ориентиров с этапом начальной подготовки, тренировочный процесс которого описывается в данном пособии.

В качестве средств оценивания выбрана методика оценки динамики прироста уровня технико-тактической подготовки и уровня общефизической подготовленности обучающихся, что обусловлено ориентированием программы на общее развитие и вовлечение в регулярные занятия физической культурой без предъявления особых требований к подготовке обучающихся, а не подготовку спортсменов высокой квалификации.

Данная программа направлена на знакомство детей школьного возраста с командным игровым видом спорта «Баскетбол», на удовлетворение их потребностей в занятиях физической культурой и спортом средствами избранного вида спорта без перехода на следующие этапы спортивной подготовки.

Физкультурно-спортивная деятельность, в которую включаются обучающиеся – один из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов, формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей. Ее специфическим ядром являются возникающие человеческие отношения, развивающие физическую и духовную сферу личности, обогащающие ее нормами, идеалами, ценностными ориентациями. При этом происходит превращение социального опыта в свойства личности и превращение ее сущностных сил во внешний результат. Целостный характер такой деятельности делает ее мощным средством повышения социальной активности личности.

Цель и задачи программы

Цель программы – знакомство с баскетболом, мотивирование на регулярные занятия физической культурой и спортом средствами избранного вида спорта, формирование устойчивой мотивации к физическому развитию и здоровому образу жизни.

Задачи программы

Когнитивные:

- познакомить обучающихся с избранным видом спорта, его историей, основами техники безопасности на занятиях, основами техники и тактики игры в баскетбол (ведение, передачи, ловля мяча, броски в кольцо, тактика защиты и нападения один на один, игровые взаимодействия в парах и тройках, основы командной тактики защиты и нападения);
- подготовить обучающихся к правильному выполнению норм ВФСК «ГТО».

Мотивационно - ценностные:

- формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактики вредных привычек, а также формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой средствами избранного вида спорта.

Деятельностные:

- получение опыта командных игровых видов спорта, готовность к выполнению всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Адресат обучающихся

Программа «Баскетбол» ориентирована на детей младшего школьного возраста (7–12 лет), имеющих медицинский допуск и желающих познакомиться с избранным командным видом спорта.

Комплектовать учебные группы лучше всего на основе одного возраста с учетом тендерных и физиологических особенностей обучающихся. Не рекомендуется набирать в одну группу детей разного возраста с разницей в возрасте более 2-х лет. Предполагаемое деление по возрастным группам: 7–9 лет, 10–12 лет.

Ежегодно обучающиеся по данной образовательной программе должны проходить специализированный медицинский осмотр в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.03.2016г. №134н «О порядке организации медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом...».

Логика построения программы

Реализация программы предполагается в рамках школьной спортивной секции.

Так как реализация программы осуществляется на спортивно-оздоровительном этапе и не предполагает участие обучающихся в спорте высших достижений, то отсутствует необходимость выводить обучающихся на пики физической готовности в определенные периоды тренировок. Таким образом, акцент сделан на регулярности применения общеразвивающих нагрузок, равномерности распределения специфической для баскетбола двигательной активности. Поэтому в течение года и на каждом году, цикле и микроцикле обучения сохраняется структура тренировочных занятий.

На 1 году обучения в учебный план программы включены следующие модули:

- модуль «Знакомство с баскетболом»;
- событийный модуль «Фестиваль ГТО» (начальный контроль – осенний фестиваль, итоговый контроль – весенний фестиваль);
- модуль «Общая физическая подготовка»;
- модуль «Специальная физическая подготовка»;
- модуль «Избранный вид спорта баскетбол для детей 7–12 лет».

На 2 году обучения в учебный план программы включены следующие модули:

- событийный модуль «Фестиваль ГТО» (начальный контроль – осенний фестиваль, итоговый контроль – весенний фестиваль);
- модуль «Общая физическая подготовка»;
- модуль «Специальная физическая подготовка»;
- модуль «Избранный вид спорта баскетбол для детей 7–12 лет».

Базовые модули строятся на принципе последовательности и доступности изучаемого материала и включают дополнительное деление на основные разделы, в ходе освоения, которых обучающиеся овладевают основами игры в баскетбол, как избранного вида спорта. Возможно убавление и добавление дополнительных часов на уже приведенные в модуле темы, а также есть возможность добавить другие темы на усмотрение педагога. Можно увеличить и уменьшить количество часов. Педагогам предлагается изменять предлагаемую программу под нужды своего учреждения и поставленные перед ним задачи.

Формы обучения - учебно-тренировочные занятия с группой или подгруппой, сформированной с учетом возрастных особенностей и уровнем физического развития, соревновательная практика и участие в соревнованиях.

Сроки и объем

Модельная программа рассчитана на 2 года обучения, вместе с этим, педагог вправе разработать материал на основе учебного плана 2 года обучения для 3, 4, 5 годов с учетом усложнения упражнений, повышения интенсивности тренировочной нагрузки, но без увеличения объема учебного материала на каждом году обучения.

Режим тренировочных занятий:

Количество часов в неделю	Периодичность	Минимальный количественный состав группы	Оптимальный количественный состав группы
4,5 ч.	3 занятия в неделю по 1,5 ч	12 чел	15-20 чел

2. Планируемые результаты

Результат освоения: формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий.

Когнитивные:

- знание основ техники и тактики баскетбола в игровой деятельности (ведение, передачи, ловля мяча, броски в кольцо, тактика защиты и нападения один на один, игровые взаимодействия в парах и тройках, основы командной тактики защиты и нападения);
- узнать навыки самоконтроля при физических нагрузках.

Мотивационн -ценностные:

- сформированность интереса к занятиям физической культурой средствами избранного вида спорта.

Деятельностные:

- применение основ техники и тактики баскетбола в игровой деятельности (ведение, передачи, ловля мяча, броски в кольцо, тактика защиты и нападения один на один, игровые взаимодействия в парах и тройках, основы командной тактики защиты и нападения);
- владение основами двигательных и специальных двигательных навыков, готовность к выполнению ВФСК «ГТО»;
- получение опыта участия в тестировании ВФСК «ГТО».

Виды и формы текущего контроля и аттестации

Оценка и контроль образовательных результатов учащихся по программе включают:

- вводный контроль (тесты ВФСК «ГТО», возможно, в рамках Фестиваля «ГТО»);
- текущий контроль (понимание темы программы, специальные навыки, наблюдение);
- итоговый контроль (аттестация (промежуточная и итоговая), результативность освоения программы каждым обучающимся).

Определение уровня владения основами двигательных навыков и общей физической подготовленности определяется средствами тестирования ВФСК «ГТО» на основе оценочного листа физической подготовленности. Тесты ВФСК «ГТО», включенные в оценку уровня владения двигательными навыками:

№	Вид испытания (тест)	I ступень (6-8 лет)	II ступень (9-10 лет)	III ступень (11-12 лет)
1	Бег на 30 м	+	+	+
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	+	+	+
3	Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+	+	+
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	+	+	+

5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	+	+	+
6	Челночный бег 3x10 м	+	+	+

По итогам каждого года обучения проводится промежуточная аттестация, оценивающая динамику уровня физической подготовленности с помощью оценочного листа.

Уровень освоения базовых элементов командного игрового вида спорта определяется в процессе участия обучающихся в игровой деятельности на основе оценочного листа технико-тактической готовности.

Общий уровень освоения программы (достаточный, средний или высокий) определяется по низшему уровню получения когнитивных результатов.

2.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы 1 года обучения

Ознакомительный модуль «Знакомство с баскетболом»

Раздел 1. Требования техники безопасности в процессе освоения Программы и гигиенические требования к занимающимся спортом (1 час)

Теория. Соблюдение техники безопасности при занятиях баскетболом. Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке. Понятие о гигиене. Правила личной гигиены. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей.

Раздел 2. История развития баскетбола в мире, в России (1 час)

Теория. Понятие «физическая культура». Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан. История развития баскетбола в мире и в нашей стране.

Раздел 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (1 час)

Теория. История развития комплекса ГТО. ГТО как возможность проверить свой уровень физической готовности. Выполнение упражнений и уровень каких физических качеств они оценивают.

Раздел 4. Физические качества и физическая подготовка (2 часов: 1 час – теория, 1 часов – практика)

Теория. Понятие быстроты, гибкости, ловкости, выносливости. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые.

Практика. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.

Раздел 5. Основы техники игры (2 часа)

Практика. Применение правил игры в баскетбол с точки зрения техники.

Основные сведения о технике игры и технических приемах: баскетбольная стойка, техника передвижения с мячом и без мяча, основы техники владения мячом, техники передачи.

Раздел 6. Основы тактики игры (2 часа)

Практика. Применение правил игры в баскетбол в командных взаимодействиях. Основные сведения о тактике игры и тактических действиях: взаимодействие в двойках, тройках, пятерках, основные принципы движения мяча в нападения, основные принципы защиты.

Раздел 7. Игровая деятельность (3 часа)

Практика. Участие в соревнованиях: внутригрупповые, институциональные, муниципальные соревнования.

Событийный модуль

Раздел 8. Сдача норм ГТО

Проведение текущей аттестации – участие в испытаниях ВФСК «ГТО» (возможно в рамках фестиваля ВФСК «ГТО» внутри образовательной организации).

Базовый модуль «Общая физическая подготовка»

Раздел 1. Развитие дисциплины (3 часа)

Практика. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два.

Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Разминочные упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Раздел 2. Развитие ловкости, координации (2 часа)

Практика. Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика.

Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Раздел 3. Развитие быстроты (3 часа)

Практика. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м) прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Раздел 4. Другие виды спорта и подвижные игры (3 часов)

Практика. Применение элементов других видов спорта (элементы борьбы, игра в пионербол, волейбол, баскетбол по упрощенным правилам, футбол по упрощенным правилам). Подвижные игры, направленные на общее развитие: «салки», «хвостики» и др.

Базовый модуль «Специальная физическая подготовка»

Раздел 1. Развитие скоростно-силовых качеств (1 час)

Практика. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.) «чехарда». Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Раздел 2. Развитие скоростно-силовой выносливости (1 час)

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

Раздел 3. Развитие игровой ловкости (5 часов)

Практика. Упражнения для развития игровой ловкости. Баскетбол: Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Футбол. Набивание мяча при ходьбе и беге. Обработка мяча после кувырка с точной передачей партнеру. Точный пас во внезапно появившуюся цель. Ловля мяча вратарем из разных неудобных положений. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ведения с обработкой мяча, получением паса, обработка и ведение мяча с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег.

Эстафеты с выполнением футбольных финтов, прыжками, обработкой мяча при получении.

Раздел 4. Развитие необходимых качеств для выполнения игровых технических приемов (5 часов)

Практика. Специальные физические упражнения с набивным мячом. Имитация технических приемов с набивным (утяжеленным) мячом с сохранением техники выполнения.

Специальные физические упражнения с использованием резинового эспандера, или с противодействием выполнения упражнения партнером. Имитация игровых и технических действий с использованием «плавного» сопротивления действию, упражнения на баланс, развитие координационной устойчивости при выполнении технических и специализированных игровых приемов избранного вида спорта.

Специальные физические упражнения с использованием отягощений. Выполнение специализированных игровых действий и технических приемов с использованием отягощений (поясов, браслетов и пр.).

Промежуточная аттестация: участие в испытаниях ВФСК «ГТО» (возможно в рамках фестиваля ВФСК «ГТО» внутри образовательной организации).

Базовый модуль «Избранный вид спорта «Баскетбол»

Раздел 1. Техническая подготовка

1. Техника передвижения (2 часов)

Практика. Передвижения, сочетание различных видов передвижения с мячом и без мяча. Обучение стойке баскетболиста (ноги параллельно на одной линии, одна нога выдвинута вперед), стойке защитника с выставленной ногой вперед, со ступнями на одной линии. Ходьба, бег. Обучение передвижению приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед), передвижению в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Обучение прыжкам толчком одной, двух ног, остановкам (прыжком двумя ногами). Повороты на месте (вперед, назад).

1.2. Техника владения мячом (3 часов)

Практика. Ловля и передача мяча различными способами – обучение ловле двумя руками на уровне груди «высокого», «низкого», «катящегося» мяча. Обучение передаче мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола.

Перехват, выбивание, накрывание мяча – обучение вырыванию, выбиванию, перехвату мяча.

Броски мяча – обучение броскам мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху.

Ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами – обучение ведению мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.

Раздел 2. Тактическая подготовка (3 часов)

2.1. Индивидуальные действия (1 часов)

Практика. Выбор позиции, момента и способа для применения действий в нападении и защите с мячом и без мяча – обучение выбору места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; выбору способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; противодействию выхода на свободное место для получения мяча; выбору способа передачи в зависимости от расстояния.

Опека нападающего, играющего в различных позициях и при личном прессинге – обучение выходу на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча, выбору места по отношению к нападающему с мячом. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в

зависимости от ситуации на площадке. Действие одного защитника против двух нападающих.

2.2. Групповые действия (1 час)

Практика. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите – обучение взаимодействию двух игроков «передай мяч и выходи».

2.3. Командные действия (1 час)

Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых действий – обучение организации командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых действий.

Переключение от действия в нападении к действию в защите – обучение переключению от действия в нападении к действию в защите.

Раздел 3. Интегральная подготовка

3.1. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий (1 час).

Практика. Обучение техническим приемам посредством многократного выполнения тактических действий.

3.2. Учебные игры (16 часов)

Практика. Отработка практических умений игры в баскетбол.

Содержание программы 2 года обучения

Раздел 1. Требования техники безопасности в процессе освоения Программы и гигиенические требования к занимающимся спортом (1 час).

Теория: соблюдение техники безопасности при занятиях баскетболом. Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке. Понятие о гигиене. Правила личной гигиены. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей.

Базовый модуль «Общая физическая подготовка»

Раздел 2. Развитие дисциплины (в процессе занятий)

Практика. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Разминочные упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые

покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Раздел 3. Развитие общей выносливости (в процессе занятий)

Практика. Упражнения для развития общей выносливости. Базовые упражнения: отжимания, подтягивания, приседания, пресс. Бег равномерный и переменный на 500 м. Кросс. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом/без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Туристические походы.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Раздел 4. Развитие ловкости, координации (в процессе занятий)

Практика. Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика.

Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Раздел 5. Развитие силовых способностей (в процессе занятий)

Практика. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба.

Раздел 6. Развитие быстроты (3 часа)

Практика. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по

наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м) прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Раздел 7. Другие виды спорта и подвижные игры (6 часов)

Практика. Применение элементов других видов спорта (элементы борьбы, игра в пионербол, волейбол, баскетбол по упрощенным правилам, футбол по упрощенным правилам).

Подвижные игры, направленные на общее развитие: «салки», «хвостики» и др.

Базовый модуль «Специальная физическая подготовка»

Раздел 1. Развитие скоростно-силовых качеств (в процессе занятий)

Практика. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.) «чехарда». Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Раздел 2. Развитие скоростно-силовой выносливости (в процессе занятий)

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

Раздел 3. Развитие игровой ловкости (в процессе занятий)

Практика. Упражнения для развития игровой ловкости. Баскетбол: Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Футбол: Набивание мяча при ходьбе и беге. Обработка мяча после кувырка с точной передачей партнеру. Точный пас во внезапно появившуюся цель. Ловля мяча вратарем из разных неудобных положений. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ведения с обработкой мяча, получением паса, обработка и ведение мяча с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег.

Эстафеты с выполнением футбольных финтов, прыжками, обработкой мяча при получении.

Раздел 4. Развитие необходимых качеств для выполнения игровых технических приемов (в процессе занятий)

Практика. Специальные физические упражнения с набивным мячом. Имитация технических приемов с набивным (утяжеленным) мячом с сохранением техники выполнения.

Специальные физические упражнения с использованием резинового эспандера, или с противодействием выполнения упражнения партнером. Имитация игровых и технических действий с использованием «плавного» сопротивления действию, упражнения на баланс, развитие координационной устойчивости при выполнении технических и специализированных игровых приемов избранного вида спорта.

Специальные физические упражнения с использованием отягощений. Выполнение специализированных игровых действий и технических приемов с использованием отягощений (поясов, браслетов и пр.).

Событийный модуль

Раздел 5. Сдача норм ГТО (2 часа)

Проведение текущей аттестации – участие в испытаниях ВФСК «ГТО» (возможно в рамках фестиваля ВФСК «ГТО» внутри образовательной организации). Сдача нормативов по базовым качествам.

Базовый модуль «Избранный вид спорта баскетбол для детей 7–12 лет»

Раздел 1. Техническая подготовка (в процессе занятий)

1.1. Техника передвижения (передвижения, сочетание различных видов передвижения с мячом и без мяча) (7 часов)

Практика. Обучение стойке баскетболиста (ноги параллельно на одной линии, одна нога выдвинута вперед), стойке защитника с выставленной ногой вперед, со ступнями на одной линии. Ходьба, бег. Обучение передвижению приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед), передвижению в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Обучение прыжкам толчком одной, двух ног, остановкам (прыжком двумя ногами). Повороты на месте (вперед, назад).

1.2. Техника владения мячом (в процессе занятий)

Практика. Ловля и передача мяча различными способами – обучение ловле двумя руками на уровне груди «высокого», «низкого», «катящегося» мяча. Обучение передаче мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола.

Перехват, выбивание, накрывание мяча – обучение вырыванию, выбиванию, перехвату мяча.

Броски мяча – обучение броскам мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху.

Ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами – обучение ведению мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий

Раздел 2. Тактическая подготовка

2.1. Индивидуальные действия (в процессе занятий)

Практика. Выбор позиции, момента и способа для применения действий в нападении и защите с мячом и без мяча – обучение выбору места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; выбору способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; противодействию выхода на свободное место для получения мяча; выбору способа передачи в зависимости от расстояния.

Опека нападающего, играющего в различных позициях и при личном прессинге – обучение выходу на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча, выбору места по отношению к нападающему с мячом. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Действие одного защитника против двух нападающих.

2.2. Групповые действия (в процессе занятий)

Практика. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите – обучение взаимодействию двух игроков «передай мяч и выходи».

2.3. Командные действия (в процессе занятий)

Практика. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых действий – обучение организации командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых действий.

Переключение от действия в нападении к действию в защите – обучение переключению от действия в нападении к действию в защите.

Раздел 3. Интегральная подготовка

3.1. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий (18 часов).

Практика. Обучение техническим приемам посредством многократного выполнения тактических действий.

3.2. Учебные игры. Практика (52 часа)

3. Тематическое планирование первого года обучения

№ п/п	Кол-во тренировок	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	1	Требования техники безопасности в процессе освоения Программы и гигиенические требования к занимающимся спортом	Спортивный зал	
2	3	История развития вида спорта в мире, в России.	Спортивный зал	
3	3	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	Спортивный зал, на улице	
4	1	Сдача норм ГТО (осень)	Спортивный зал, на улице	Вводный контроль Оценка уровня физической подготовленности по базовым качествам
5	3	Основы тактики игры	Спортивный зал	Оценка уровня

				динамики технико- тактических качеств
6	3	Техника броска	Спортивный зал	
7	3	Игровая деятельность	Спортивный зал	
8	3	Развитие дисциплины	Спортивный зал	
9	3	Развитие ловкости, координации	Спортивный зал	
10	3	Развитие быстроты	Спортивный зал	
11	3	Другие виды спорта и подвижные игры	Спортивный зал	
12	3	Развитие быстроты	Спортивный зал	
13	3	Другие виды спорта и подвижные игры	Спортивный зал	
14	3	Развитие скоростно-силовых качеств	Спортивный зал	
15	3	Развитие игровой ловкости	Спортивный зал	
16	3	Развитие скоростно-силовой выносливости	Спортивный зал	
17	3	Развитие игровой ловкости	Спортивный зал	
18	3	Развитие необходимых качеств для выполнения игровых технических приемов	Спортивный зал	Оценка уровня динамики технико- тактических качеств
19	3	Развитие необходимых качеств для выполнения игровых технических приемов	Спортивный зал	
20	3	Техническая подготовка	Спортивный зал	
21	3	Техника броска	Спортивный зал	

22	3	Техническая подготовка	Спортивный зал	Оценка уровня динамики технико-тактических качеств
23	3	Техника владения мячом	Спортивный зал	
24	3	Техническая подготовка	Спортивный зал	
25	3	Тактическая подготовка	Спортивный зал	Оценка уровня динамики технико-тактических качеств
26	3	Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий	Спортивный зал	
27	3	Командные действия	Спортивный зал	
28	3	Учебные игры	Спортивный зал	
29	3	Командные действия	Спортивный зал	
30	3	Учебные игры	Спортивный зал	
31	3	Техническая подготовка	Спортивный зал	
32	3	Учебные игры	Спортивный зал	
33	3	Техническая подготовка	Спортивный зал	
34	1	Сдача норм ГТО (осень)	Спортивный зал, на улице	Вводный контроль Оценка уровня физической подготовленности по

				базовым качествам
--	--	--	--	----------------------

Тематическое планирование второго года обучения

№ п/ п	Кол- во трени ровок	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	1	Требования техники безопасности в процессе освоения Программы и гигиенические требования к занимающимся спортом	Спортивный зал	
2	3	Развитие быстроты Бег с ускорением	Спортивный зал	
3	1	Сдача норм ГТО (осень)	Спортивный зал, на улице	Тестирование согласно перечня комплекса ГТО по ступеням
4	3	Другие виды спорта и подвижные игры	Спортивный зал	
5	3	Другие виды спорта и подвижные игры	Спортивный зал	
6	3	Другие виды спорта и подвижные игры	Спортивный зал	
7	3	Техническая подготовка	Спортивный зал	
8	3	Тактическая подготовка	Спортивный зал	
9	3	Техническая подготовка	Спортивный зал	
10	3	Тактическая подготовка	Спортивный зал	
11	3	Скоростно-силовая подготовка	Спортивный зал	
12	3	Учебные игры	Спортивный зал	
13	3	Техническая подготовка	Спортивный зал	
14	3	Тактическая подготовка	Спортивный зал	
15	3	Скоростно-силовая подготовка	Спортивный зал	

16	3	Учебные игры	Спортивный зал	
17	3	Техническая подготовка	Спортивный зал	
18	3	Тактическая подготовка	Спортивный зал	Оценка уровня динамики технико-тактических качеств
19	3	Учебные игры	Спортивный зал	
20	3	Техническая подготовка	Спортивный зал	
21	3	Тактическая подготовка	Спортивный зал	
22	3	Скоростно-силовая подготовка	Спортивный зал	
23	3	Учебные игры	Спортивный зал	
24	3	Техническая подготовка	Спортивный зал	
25	3	Тактическая подготовка	Спортивный зал	
26	3	Скоростно-силовая подготовка	Спортивный зал	
27	3	Учебные игры	Спортивный зал	
28	3	Техническая подготовка	Спортивный зал	
29	3	Тактическая подготовка	Спортивный зал	
30	3	Скоростно-силовая подготовка	Спортивный зал	
31	3	Учебные игры	Спортивный зал	
32	3	Техническая подготовка	Спортивный зал	
33	3	Учебные игры	Спортивный зал	
34	1	Сдача норм ГТО (весна)	Спортивный зал, на улице	Тестирование согласно перечня комплекса ГТО по ступеням

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997419

Владелец Валькова Светлана Юрьевна

Действителен с 08.09.2024 по 08.09.2025