

Министерство образования и науки Самарской области

Структурное подразделение «ДЮСШ»
ГБОУ СОШ № 2 «ОЦ» им. Г. А. Смолякова с. Большая Черниговка



УТВЕРЖДЕНА

приказом СП «ДЮСШ» ГБОУ СОШ № 2 «ОЦ»
им. Г. А. Смолякова с. Большая Черниговка

№ 155/02 от «05» августа 2022 год

О. П. Мицукова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
отделения **«БАСКЕТБОЛ»**
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся – 13 – 15 лет

Срок обучения – 1 год

Разработчик:

А. В. Шеленцов,

педагог дополнительного образования

Рассмотрена

методическим советом СП «ДЮСШ»

ГБОУ СОШ № 2 «ОЦ» им. Г. А. Смолякова

с. Большая Черниговка

Протокол № 6

от «05» августа 2022г.

с. Большая Черниговка, 2022 г.

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Баскетбол" предназначена для учащихся среднего школьного возраста, проявляющих интерес к занятиям спортом, направлена не только на освоение предметного содержания, но и на развитие морально-волевых и нравственных качеств и повышение уровня общей культуры занимающихся, развитие коммуникативных навыков. В результате обучения дети получают общую и специальную физическую подготовку, повысят физическую активность, смогут удовлетворить потребность в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии.

Пояснительная записка

Направленность программы

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

Актуальность программы

Программа представляет учащемуся возможность для самореализации. Данная программа создает условия для развития у обучающихся физических данных, а также морально-волевых качеств. Во время занятий по программе у них формируются настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе и чувство коллективизма. В результате этих занятий учащиеся достигают значительных успехов в своем развитии, они овладевают умениями командной игры, а именно, в баскетбол.

Программа восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, неся оздоровительный эффект. Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности и реализация программы способствует формированию компетентной физически здоровой личности. Таким образом, целесообразность программы заключается в том, что при занятиях баскетболом все физические качества, а именно сила, выносливость, гибкость, ловкость и быстрота, развиваются в той степени, в какой это требуется для освоения техники игры и успешных выступлений в соревнованиях данного вида спорта, а также социализации подростков. По программе могут обучаться дети разных категорий, в том числе дети, попавшие в трудную жизненную ситуацию.

Основанием для создания данной дополнительной общеразвивающей программы стали следующие нормативные документы:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

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

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (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 25 мая 2019 г. № 996-р);

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»;

Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа построена по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории, а также в возможности использования дистанционных образовательных технологий (перечень тем для дистанционного обучения в Приложении №2). ДООП «Баскетбол» включает в себя 3 образовательных модуля.

Отличительные особенности программы.

Основная идея программы заключается в том, что она направлена на преодоление школьной неуспешности, так как способствует повышению самооценки, уверенности в себе, формированию «образа Я», собственной позиции, развитию навыков самообучения, самовоспитания и самореализации. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря занятиям по программе ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Кроме этого, отдельные темы дополнительной общеобразовательной программы могут реализовываться в смешанном (комбинированном) режиме; с использованием электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). ЭО и ДОТ обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

Педагогическая целесообразность

В данной программе применяются технологии, основанные на личностно-ориентированном подходе: педагогика сотрудничества; технология полного усвоения знаний; технология дифференцированного обучения; технология модульного обучения; информационно-коммуникационные технологии. Они позволяют сделать обучение индивидуализированным, доступным, вариативным; используемые формы (средства, методы) образовательной деятельности позволяют достичь поставленную цель путем систематичности и расширению образовательных рамок.

В процессе реализации программы по ряду тем проводятся мультимедиа-занятия. Аудиовизуальная информация, представленная в различной форме (видеофильм, слайды), стимулирует непроизвольное внимание детей благодаря возможности демонстрации явлений и объектов в динамике. Информационно-коммуникационные технологии позволяют увеличить поток информации по содержанию предмета.

Использование дистанционных технологий (во введении к каждому модулю) позволяет сделать обучение доступным для большего контингента обучающихся.

Цель программы: формирование личностных и физических качеств обучающихся средствами игры в баскетбол, создание условий для социализации и интеграции детей с ограниченными возможностями здоровья.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- обучающие:
 - расширить, актуализировать знания о здоровом образе жизни;
 - содействовать овладению основами игры в баскетбол;
 - создать условия для получения обучающимися соревновательного опыта;
 - стимулировать обучающихся к самостоятельным занятиям спортом;
 - сформировать у обучающихся потребность в двигательной активности;
 - закрепить в самостоятельной деятельности умение регулировать физическую нагрузку;
- развивающие:
 - развивать познавательный интерес к спортивным играм;
 - обеспечить каждому ребенку в соответствии с его индивидуальными задатками оптимальную степень развития основных физических качеств, необходимых в жизни, особенно качеств определяющих силовые, скоростные, координационные способности, а также выносливость;
 - развивать самостоятельность при подготовке к спортивным занятиям;

- развивать умение высказывать свою точку зрения;
- расширить двигательный опыт;
- воспитательные:
 - содействовать воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
 - сформировать устойчивые привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видом спорта в свободное время;
 - создать условия для превращения общественно-значимых нравственных ценностей в личностно-значимые;
 - содействовать формированию ценностных ориентиров, морально-волевых и нравственных качеств;
 - сформировать социально-коммуникативную грамотность.

Возраст учащихся

Программа «Баскетбол» адресована обучающимся среднего школьного возраста (13-15 лет). Данная возрастная категория называется подростковой и характеризуется глубокой перестройкой всего организма, что предполагает использование в программе технологии сотрудничества, методов развития самостоятельности и устойчивого мировоззрения. Набор в группы осуществляется на добровольной основе, то есть принимаются все желающие заниматься с обязательным допуском врача. По программе могут обучаться дети с особыми возможностями здоровья, не имеющие противопоказаний для занятий спортом. Для зачисления на программу детей с ОВЗ требуются сведения о состоянии здоровья и обязательны рекомендации ПМПК.

Перечень категорий нарушений для детей с ОВЗ:

№	Категория нарушений	Степень тяжести течения заболевания	Описание тяжести нарушения
1	Обучающиеся с задержкой психического развития (ЗПР)	легкая степень	Повышенная отвлекаемость, выраженная эмоционально-волевая незрелость, сохранность словесно-логических обобщений, неплохая сообразительность
		средняя степень	Сохранность словесно-логических обобщений, сужение объема памяти, поведенческие проблемы, преобладание пассивного внимания, выраженная эмоционально-волевая незрелость, повышенная отвлекаемость, затрудненное образование понятий
2	Обучающиеся с умственной отсталостью	F70 (легкая умственная отсталость)	Задержанное, неполное эмоциональное развитие, снижение навыков, возникающих в процессе развития, и навыков, которые определяют общий уровень интеллекта (т. е. познавательных способностей, языка, моторики, социальной дееспособности).
3	Обучающиеся с расстройством	синдром Аспергера	Трудности в социализации, коммуникации, сохраннный

аутистического спектра (РАС)		интеллект, развитая спонтанная речь
	синдром Каннера легкой, средней тяжести	Снижение интереса к социальным взаимодействиям или деятельности, очевидные признаки сложности общения, проблема адаптации к изменениям в рутине или поведении, в бытовых вопросах делается большой уклон на планирование и организацию. Существенное отсутствие вербальных и невербальных навыков общения; поведенческие проблемы, необычный или уменьшенный ответ на социальные сигналы, общение или взаимодействие, проблема с адаптацией к изменениям, общение с использованием чрезмерно простых предложений, узкие, конкретные интересы.

Сроки реализации.

Программа рассчитана на 1 год обучения, всего 140 часов в год.

Формы организации деятельности: по группам, всем составом;

Формы обучения: используются теоретические, практические, комбинированные. Групповые занятия по совершенствованию техники, тактики и развитию отдельных физических качеств; индивидуализированные занятия по совершенствованию техники и тактики; групповые занятия по общей физической подготовке со специальной направленностью; комбинированные занятия; занятия по игровой практике. Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают: просмотр обучающего видеоконтента; контрольные занятия, спортивные игры, тренинги, беседы, соревнования, самостоятельную работу, массовые воспитательные мероприятия, социальные акции, и другие.

Режим занятий

Занятия по программе «Баскетбол» проводятся 2 раза в неделю (по 2 и 1,5 часа). Исходя из санитарно-гигиенических норм, продолжительность часа занятий для учащихся 13 -15 лет – 40 минут.

Ожидаемые результаты

Предметные результаты описаны в каждом модуле отдельно.

Метапредметные:

Познавательные УУД

Учащийся научится:

- ориентироваться в различных правилах игры, усваивают информацию, получаемую из различных источников;
- анализировать, сравнивать, группировать информацию о спорте и здоровом образе жизни;
- находить ответы на поставленные педагогом вопросы;
- представлять информацию о спортивных достижениях Российских баскетболистах;

Коммуникативные УУД

Учащийся научится:

- ясно, излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, проявляют толерантность,

Регулятивные УУД

Учащийся научится:

- анализировать данную ситуацию и определять пути достижения поставленной цели;
- владеть элементарными навыками планирования своих действий;
- самостоятельно оценивать ситуацию и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- адекватно оценивать свои реальные и потенциальные возможности;
- управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

Личностные результаты:

обучающиеся

- проявляют интерес к здоровому образу жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- проявляют привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видом спорта в свободное время;
- принимают участие в общественно-значимых делах;
- имеют ценностные ориентиры, проявляют морально-волевые качества;
- используют в общении социально-коммуникативную грамотность.

Учебно-тематический план ДООД

№п/п	Наименование модуля	Количество часов			Формат онлайн обучения
		Всего	Теория	Практика	
1.	Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности в баскетболе.	42	7	35	Видеоурок
2.	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью в баскетболе.	42	7	35	Скринкаст, чат
3.	Специальная физическая и тактическая подготовка в баскетболе.	56	14	42	Онлайн консультация
	ИТОГО	140	28	112	

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы определяются: уровнем отношения к своему совершенствованию; знанием основных положений теории физической культуры; прочностью освоения двигательных умений и навыков; умением самостоятельно решать некоторые вопросы своей физической подготовленности (составить план тренировки, комплекс упражнений утренней зарядки и т.д.).

Критериями оценки являются качественные и количественные показатели.

Качественные показатели – это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками.

Количественные показатели – это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных двигательных качеств.

При выставлении оценок нужно ориентироваться, в основном, не на личный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменения их за определённый период. В целях успешного решения вопроса физической подготовленности всех учащихся необходим индивидуальный подход в части нагрузки и характера упражнений.

Формы подведения итогов

Способы определения результативности образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- сдача контрольных нормативов по 2 раза в год;
- мониторинг личностного развития;
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- участие в соревнованиях.

Оценочные материалы — пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов представлен в Приложении № 3 к программе. Систематическая проверка практических умений и теоретических знаний обучаемых помогает выявить их соответствие установленным требованиям и оказать своевременную помощь.

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: высокий (от 80 до 100% освоения программного материала), средний (от 51 до 79% освоения программного материала), низкий (менее 50% освоения программного материала).

Уровни освоения	Результат
Высокий уровень освоения программы (оценка «Отлично»)	Учащиеся демонстрируют высокий уровень заинтересованности в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом тестировании показывают отличные знания теоретического материала, а также высокие показатели норм ОФП.
Средний уровень освоения программы (оценка «Хорошо»)	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, а также хорошие показатели норм ОФП.
Низкий уровень освоения программы (оценка «Удовлетворительно»)	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности, составляющей содержание программы.

Модуль1 «Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности в баскетболе».

Цель: формирование интереса к тактическим и техническим элементам и приемам в баскетболе на основе общефизической подготовки занимающихся.

Задачи:

- изучить требования техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях при выполнении специальных спортивных упражнений;

- изучить историю мирового и российского баскетбола;
- изучить правила соревнований по баскетболу;
- научить выполнять упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости, ловкости и быстроты;

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- требования техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- историю развития баскетбола;
- правила безопасного поведения во время тренировок;
- основные правила игры в баскетбол;
- технические приемы в баскетболе;
- терминологию в данном виде спорта.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости, ловкости и быстроты;
- играть в баскетбол по упрощенным правилам;
- освоить технику и тактику нападения и защиты;
- научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- освоить техники перемещений, стоек баскетболиста в нападении и в защите
- участвовать в соревнованиях по баскетболу внутри группы.
- правильно распределять свою физическую нагрузку.

Учебно-тематический план модуля 1 «Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности в баскетболе».

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы Аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1	Введение в программу модуля.	6	1,5	4,5	Тестирование, беседа.
2	Общая физическая подготовка (ОФП) в баскетболе.	16	2	14	Тестирование, беседа.
3	Специальная подготовка баскетболиста.	6	1,5	4,5	Наблюдение. Тестирование.
4	Техническая подготовка (ТП) баскетболиста.	10	2	8	Текущий контроль умений и навыков. Соревнования.
5	Соревновательная деятельность.	2	0	2	Текущий контроль умений и навыков. Соревнования.
6	Итоговые занятия. Контрольные испытания.	2	0	2	Сдача контрольных нормативов.
	Итого.	42	7	35	

Содержание программы модуля «Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности в баскетболе».

Тема 1. Введение в программу.

Теория: История возникновения и развития баскетбола. Правила безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям баскетболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях баскетболом.

Практика: Игровой тренинг, тестирование (выявление уровня личностного развития обучающихся и предметных навыков в области баскетбола). Самоконтроль спортсмена. Правила игры в баскетбол. Игровые упражнения на развитие ловкости.

Тема 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки. Гибкость и ее развитие. Физические упражнения – путь к долголетию, здоровью, работоспособности. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. Основные строевые упражнения на месте и в движении. Различные виды ходьбы и бега, прыжки.

Практика: Действия в строю на месте и в движении. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы, туловища). Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз. Упражнения с набивными мячами лежа на спине и лицом вниз. Упражнения: на развитие мышц туловища, ног; на растягивание, расслабление и координацию движений.

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Стойки баскетболиста, передвижения и перемещения. Техника передачи мяча; виды и способы. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передачи мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди.

Практика: Упражнения для развития быстроты. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом. Бег с остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег», то же с набивными мячами в руках. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий. Подвижные игры. Различные эстафеты с преодолением препятствий. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Тема 4. Техническая подготовка (ТП)

Теория: Технические действия: Стойки и перемещения баскетболиста. Остановки: «Прыжком», «В два шага». Передачи мяча. Ловля мяча. Ведение мяча. Броски в кольцо.

Практика: Подвижные игры. Передвижения и стойки: передвижения с максимальной скоростью, ускорения, остановки; сочетание передвижений с остановками, прыжками, поворотами. Владение мячом. Ловля и передача мяча длинная передача мяча двумя и одной рукой сверху и снизу, передача мяча после ловли в прыжке, первая передача «в отрыв» после подбора мяча при активном сопротивлении противника. Броски мяча, в прыжке с ближних, средних дистанций, а также при активном сопротивлении противника, добивание мяча, бросок мяча в прыжке с разворотом на 180°; бросок мяча двумя, одной руками сверху вниз, на месте и в движении; штрафной бросок; добивание мяча после отскока от щита или кольца двумя и одной рукой в одно касание; многократное добивание мяча при активном противодействии; бросок мяча с места с дальних дистанций при активном сопротивлении противника; бросок мяча после резкого входа под кольцо в игровых ситуациях повышенной сложности.

Тема 5. Соревновательная деятельность.

Теория: Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях.

Практика: Участие в школьных турнирах, районных и городских соревнованиях.

Тема 6. Итоговое занятие. Контрольные испытания.

Теория: История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила игры в баскетбол.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП.

Модуль2 «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью в баскетболе».

Цель: формирование базового навыка использования тактических и технических элементов и приемов игры в баскетбол.

Задачи:

- изучить требования техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях при выполнении специальных спортивных упражнений;
- закрепить правила соревнований по баскетболу;
- сформировать команду по баскетболу;
- сформировать морально-волевые качества.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- требования техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- правила безопасного поведения во время тренировок;
- основные правила игры в баскетбол;
- технические приемы в баскетболе;
- терминологию в данном виде спорта.

Обучающийся должен уметь:

- самостоятельно выполнять упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости, ловкости и быстроты;
- играть в баскетбол по основным правилам;
- использовать во время игры технику и тактику нападения и защиты;
- научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- использовать техники перемещений, стоек баскетболиста в нападении и в защите;
- участвовать в соревнованиях по баскетболу на районном уровне.
- правильно распределять свою физическую нагрузку.

Учебно-тематический план модуля 2 «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью в баскетболе».

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1	Введение в программу модуля.	5	0,5	4,5	Тестирование, беседа
2	Общая физическая подготовка (ОФП) в баскетболе.	10	1,5	8,5	Тестирование, беседа.
3	Специальная физическая подготовка баскетболиста.	7	1,5	5,5	Наблюдение. Тестирование.
4	Техническая подготовка (ТП) баскетболиста	10	1,5	8,5	Наблюдение. Тестирование.
5	Тактическая подготовка баскетболиста.	6	2	4	Наблюдение.
6	Соревновательная деятельность.	2	0	2	Текущий контроль умений и навыков. Соревнования.
7	Итоговые занятия. Контрольные испытания.	2	0	2	Сдача контрольных нормативов.
	Итого.	42	7	35	

Содержание модуля 2 «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью в баскетболе».

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: История развитие баскетбола. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по баскетболу в России и в мире.

Практика: Игра. Правила игры в баскетбол. Игровые упражнения на развитие ловкости, быстроты.

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Теория: Понятие выносливости. Виды проявления ловкости. Методика совершенствования выносливости в процессе подготовки баскетболиста.

Практика: Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения со скакалкой. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег с ускорением. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Бег с препятствиями от 60 до 100м. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность.

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении броска в кольцо.

Практика: Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Упражнения с отягощениями. Упражнения для развития специальной выносливости. Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в режиме высокой интенсивности. Упражнения для развития специфической координации. Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения кувырков. Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами с баскетбольным мячом и с мячами-разновесами (передача, бросок в кольцо, метание в неподвижную и движущуюся цель, а также манипуляции с мячом в фазе полета).

Тема 4. Техническая подготовка.

Теория: Броски в кольцо; виды бросков и способы их выполнения.

Практика: Ведение мяча в высокой и низкой стойки, с различной скоростью и изменением направления и сопротивлением защитника, с обводкой стоек и препятствий. Овладение мячом отбивание и перехват голевых передач; противодействие дриблингу; отбивание и перехват мяча при передачах центрному игроку; противодействие броску сверху вниз; перехват и отбивание мяча при сбрасывании; сочетание подбора мяча у своего кольца с последующей передачей в отрыв; противодействие игрокам, находящимся в различных зонах площадки; противодействие при смене позиций центрного игрока.

Тема 5. Тактическая подготовка.

Теория: Индивидуальные действия групповые, командные.

Практика: Применение приёмов и их сочетаний в индивидуальных действиях. Выбор момента и способа взаимодействия с партнёрами в зависимости от выполняемых функций, применяющихся систем игры и конкретных тактических задач, групповые взаимодействия в соответствии с планом игры.

Тема 6. Соревновательная деятельность.

Теория: Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

Практика: Участие в различных турнирах, районных и городских соревнованиях.

Тема 7. Итоговое занятие.

Теория: Развитие баскетбола. Правила соревнований и жесты судьи.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП.

Модуль3 «Специальная физическая и тактическая подготовка в баскетболе»

Цель: создание условий для социализации, формирование навыка использования тактических и технических элементов и приемов игры в баскетбол.

Задачи:

- изучить требования техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях при выполнении специальных спортивных упражнений;
- закрепить правила соревнований по баскетболу;
- сформировать команду по баскетболу;
- сформировать морально-волевые качества обучающихся.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- требования техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- правила безопасного поведения во время тренировок;
- основные правила игры в баскетбол;
- технические приемы в баскетболе;
- терминологию в данном виде спорта;
- правила игры и судейства в баскетболе.

Обучающийся должен уметь:

- самостоятельно выполнять упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости, ловкости и быстроты;
- играть в баскетбол по основным правилам;
- использовать во время игры технику и тактику нападения и защиты;
- научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- использовать техники перемещений, стоек баскетболиста в нападении и в защите;
- участвовать в соревнованиях по баскетболу на окружном, областном уровне.

Учебно-тематический план модуля 3 «Специальная физическая и тактическая подготовка в баскетболе».

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации(контроля)
		всего	теория	практика	
1	Введение в программу модуля.	6	1,5	4,5	Тестирование, беседа
2	Общая физическая подготовка (ОФП) в баскетболе.	15	0	15	Тестирование, беседа.
3	Специальная физическая подготовка баскетболиста.	17	7,5	9,5	Наблюдение. Тестирование.
4	Техническая подготовка (ТП) баскетболиста	9	2	7	Наблюдение. Тестирование.
5	Тактическая подготовка баскетболиста.	5	2	3	Наблюдение.
6	Соревновательная деятельность.	2	0	2	Текущий контроль умений и навыков. Соревнования.
7	Итоговые занятия. Контрольные испытания.	2	0	2	Сдача контрольных нормативов.
	Итого.	56	14	42	

Содержание модуля 3 «Специальная физическая и тактическая подготовка в баскетболе».

Тема 1. Вводное занятие.

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.

Тема 2. Общая физическая подготовка в баскетболе.

Практика: Действия в строю на месте и в движении. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы, туловища). Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз.

Тема 3. Специальная физическая подготовка баскетболиста.

Теория: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передачи мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди.

Практика: Упражнения для развития быстроты. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом. Бег с остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег», то же с набивными мячами в руках. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий. Подвижные игры. Различные эстафеты с преодолением препятствий. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Упражнения с отягощениями.

Тема 4. Техническая подготовка баскетболиста.

Теория: Стойки баскетболиста, передвижения и перемещения. Техника передачи мячи; виды и способы.

Практика: Передвижения и стойки: передвижения с максимальной скоростью, ускорения, остановки; сочетание передвижений с остановками, прыжками, поворотами. Владение мячом. ловля и передача мяча длинная передача мяча двумя и одной рукой сверху и снизу, передача мяча после ловли в прыжке, первая передача «в отрыв» после подбора мяча при активном сопротивлении противника. Броски мяча, в прыжке с ближних, средних дистанций, а также при активном сопротивлении противника, добивание мяча, бросок мяча в прыжке с разворотом на 180°; бросок мяча двумя, одной руками сверху вниз, на месте и в движении; штрафной бросок; добивание мяча после отскока от щита или кольца двумя и одной рукой в одно касание; многократное добивание мяча при активном противодействии; бросок мяча с места с дальних дистанций при активном сопротивлении противника; бросок мяча после резкого входа под кольцо в игровых ситуациях повышенной сложности.

Тема 5 Тактическая подготовка баскетболиста.

Теория: Тактика нападения, тактика защиты. Индивидуальные действия групповые, командные.

Практика: Позиционное нападение (5:1) со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях. 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Личная защита.

Тема 6. Соревновательная деятельность.

Теория: Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях.

Практика: Участие в различных турнирах, районных, зональных и областных соревнованиях.

Тема 7. Итоговое занятие.

Теория: История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила игры в баскетбол. Правила соревнований и жесты судьи.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП.

Ресурсное обеспечение программы.

Информационно-методическое обеспечение:

№ п/п	Тема программы	Форма организации и проведения занятий	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Введение в программу	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала, метод развития самостоятельности.	Конспекты занятий для педагога Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.	Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки, метод разучивания движения, непрерывный метод, метод освоения движения, интервальный метод, метод развития самостоятельности	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, методы ориентирования, методы контроля и самоконтроля, метод наставничества, метод развития самостоятельности	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачёт, тестирование, учебная игра, промежуточный тест
4	Техническая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная, Коллективно-	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия,	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный

		групповая, в парах	упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, учебная игра, методы контроля и самоконтроля		
5	Тактическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, учебная игра, методы контроля и самоконтроля	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Учебная игра, соревнование
6	Соревновательная деятельность	Групповая, коллективно-групповая	соревновательный метод	мячи на каждого обучающего, видеозаписи игр	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
7	Контрольные испытания	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Контрольно-оценочные методы	мячи на каждого обучающего, баскетбольные щиты, конусы, секундомеры	Тестирование, протоколы, приглашение судьи

Применяемые технологии и средства обучения и воспитания:

В образовательном процессе используются элементы педагогических технологий: технология развивающего обучения, коллективного взаимообучения, модульного обучения, игровые технологии, технология дифференцированного обучения, технология сотрудничества и др.).

Специфика учебной деятельности:

Уровни	Специфика учебной деятельности
1 модуль	Овладение навыками здорового образа жизни, активной позитивной жизненной позицией. Выполнение должным образом тренировочных заданий по развитию физических качеств и совершенствованию техники выполнения двигательных действий. Осуществление соревновательной деятельности на соответствующем качественном уровне на уровне учреждения.
2 модуль	Демонстрация положительных результатов выполнения контрольных двигательных заданий, предусмотренные настоящей программой, действующими положениями и требованиями к уровню подготовленности. Активное участие в досуговых мероприятиях на уровне учреждения. Осуществление соревновательной деятельности на соответствующем качественном уровне на уровне муниципалитета.
3 модуль	Владение навыками самостоятельного управления своим психическим состоянием, степенью своей общей и специальной подготовленности. Выполнение тренерских установок и заданий в условиях соревновательной деятельности должным образом. Наставничество при работе с обучающимися низкого уровня подготовки. Активное участие в социально-значимой деятельности на районном уровне. Осуществление соревновательной деятельности на соответствующем качественном уровне, на зональном и областном уровне.

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

1. <https://www.umapalata.com/zexpo/game.html?LANG=RU&idGames=27769&mygames=s&tk=e61a35557c0ba474fea89830fc527fcc754339945afd90d62ce722da1aff66c1#>

Интерактивная дидактическая игра «Зимние Олимпийские игры-2022»

2. <https://www.umapalata.com/zexpo/game.html?LANG=RU&idGames=29927&mygames=s&tk=b194e757692e7dc509b48f04adbb989fcd91979b8a99ead57ff92f38d8a1d6b2>

Интерактивная дидактическая игра «В Мире спорта»

3. <https://joyteka.com/100011419> квест-игра «Здоровое питание»

4. <https://udoba.org/node/29427> интерактивный квиз-тест «Олимпийские игры»

Основные принципы, положенные в основу программы:

1. Принцип учёта возрастных особенностей. Принцип требует учёта в процессе обучения физических и психических особенностей возраста обучающихся.

2. Принцип доступности обучения. Предполагает учёт особенностей развития обучающихся, анализ материала с точки зрения их возможностей и такой организации обучения, чтобы они не испытывали моральных и физических перегрузок.

3. Принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающегося.

4. Принцип систематичности и последовательности в овладении теоретическими знаниями и практическим умениям учащегося. Предполагают преподавание и усвоение знаний в определённом порядке, системе.

Занятие состоит из следующих структурных компонентов:

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;
2. Постановка цели занятия перед учащимися;
3. Изложение нового материала;
4. Практическая работа;
5. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
6. Подведение итогов.

Материально-техническое обеспечение

Занятия по программе проводятся на базе СП «ДЮСШ», в спортивном зале с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными щитами, кольцами., соответствующем требованиям СанПиН и техники безопасности.

Спортивный инвентарь:

- баскетбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастические маты;
- гантели;
- баскетбольные, футбольные, волейбольные и теннисные мячи.

Для изучения отдельных тем в определенных организационных условиях с использованием ЭОР и дистанционных технологий используются технические средства обучения – ПК, ноутбук. Для музыкального сопровождения занятий используется мультимедийное оборудование, флешнакопители с музыкальными композициями.

Список литературы

1. Безопасность человека. Учебно-методическое пособие для образовательных учреждений. Коллектив авторов./ Под ред Л.И. Шершнёва. фонд национальной и международной безопасности. М.,1994.
2. об Коузи, Фрэнк Пауэр. Баскетбол: Концепции и анализ // Боб Коузи, Фрэнк Пауэр. - М.: АСТ, 2020.
3. Гомельский А.Я. Баскетбол секреты мастера. 1000 баскетбольных упражнений. – М.: А Генетю«ФАИР», 1997.
4. Железняк Ю.Д. Портнов Ю.М. Спортивные игры. Учебник для вузов Том 1. -М.: Центр Академия, 2019 .
5. Костикова Л.В. Баскетбол Азбука спорта.- М.: ФиС, 2018.
6. Козырева Л.В. Физкультура и спорт. Азбука спорта. 2018.
7. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол. – Минск.:Беларусь,2021.
8. Портнов Ю.М. Спортивные игры. Учебник для ССУЗ. Центр Академия, 2018 .
9. Пузырь Ю.П., Тяпин А.Н., Щербачков В.П. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования. Центр школьная книга М.,2017 .
10. Сулова Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной подготовки -М.,2018.
11. Сортэл Н. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков, изд-во АСТ, 2017, 230с.
12. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М., 2018.
13. Корякина Н. И., Жевлакова М. А., Кириллов П. Н. Образование для устойчивого развития: поиск стратегии, подходов, технологий: Метод. пособие для учителя. - СПб., 2000.
14. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. [2этап (13-15 лет) – 111 с.;
15. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. М.,ООО «Издательство АСТ», 2003.
16. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования/ Под ред. Е.С. Полат.- Академия, 2001.
17. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. М. АСТ АСТРЕЛЬ, 2004.
18. Судейский комитет РФБ ЗАО «Инфобаскет» Официальные правила баскетбола ФИБА 2010 // Судейский комитет РФБ ЗАО «Инфобаскет» -Москва.
- 19.

**Календарный учебный график
программы «Баскетбол»**

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
Модуль 1 Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности в баскетболе.							
1	05.09.2022	15.00-16.30	2	История возникновения и развития баскетбола. Правила безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Самоконтроль спортсмена. Правила игры в баскетбол (выявление уровня личностного развития обучающихся и предметных навыков в области баскетбола).	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
2	07.09.2022	15.00-16.10	1,5	Режим дня спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям баскетболом. Игровые упражнения на развитие ловкости	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3	12.09.2022	15.00-16.30	2	Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях баскетболом. Игровой тренинг, (тестирование). Игровые упражнения на развитие ловкости	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
4	14.09.2022	15.00-16.10	1,5	Игровые упражнения на развитие ловкости	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5	19.09.2022	15.00-16.30	2	Значение общей физической подготовки спортсмена.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
6	21.09.2022	15.00-16.10	1,5	Гибкость и ее развитие. Физические упражнения – путь к долголетию, здоровью, работоспособности.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7	26.09.2022	15.00-16.30	2	Действия в строю на месте и в движении. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
8	28.09.2022	15.00-16.10	1,5	Упражнения без предметов индивидуальные и в	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и

				парах. Упражнения с набивными мячами.			навыков, наблюдение
9	03.10.2022	15.00-16.30	2	Упражнения с гимнастическими палками, гантелями.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10	05.10.2022	15.00-16.10	1,5	Упражнения с набивными мячами лежа на спине и лицом вниз.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11	10.10.2022	15.00-16.30	2	Упражнения: на развитие мышц туловища, ног; на растягивание, расслабление и координацию движений.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12	12.10.2022	15.00-16.10	1,5	Упражнения: на развитие мышц туловища, ног; на растягивание, расслабление и координацию движений.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13	17.10.2022	15.00-16.30	2	Упражнения с набивными мячами лежа на спине и лицом вниз.	Тренировка	26 каб.	Беседа/ опрос
14	19.10.2022	15.00-16.10	1,5	Стойки баскетболиста, передвижения и перемещения.	Лекция	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15	24.10.2022	15.00-16.30	2	Упражнения для развития быстроты.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16	26.10.2022	15.00-16.10	1,5	Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17	02.11.2022	15.00-16.30	2	Подвижные игры. Различные эстафеты с преодолением препятствий. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18	07.11.2022	15.00-16.10	1,5	Передача мяча.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
19	09.11.2022	15.00-16.30	2	Ловля мяча.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20	14.11.2022	15.00-16.10	1,5	Ведение мяча.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

21	16.11.2022	15.00-16.30	2	Владение мячом. ловля и передача мяча.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
22	21.11.2022	15.00-16.10	1,5	Правила соревнований, их организация и проведение.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23	23.11.2022	15.00-16.30	2	Участие в соревнованиях по баскетболу.	Соревнование	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
24	28.11.2022	15.00-16.10	1,5	Сдача контрольных нормативов по ОФП. Подведение итогов модуля.	Контрольные испытания	26 каб.	Сдача контрольных нормативов
Модуль 2 «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью в баскетболе».							
1	05.12.2022	15.00-16.30	2	История развитие баскетбола.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
2	07.12.2022	15.00-16.10	1,5	Крупнейшие соревнования по баскетболу в России и в мире. Эстафета.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3	12.12.2022	15.00-16.30	2	Игровые упражнения на развитие ловкости, быстроты.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
4	14.12.2022	15.00-16.10	1,5	Понятие выносливости. Виды проявления ловкости.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5	19.12.2022	15.00-16.30	2	Методика совершенствования выносливости в процессе подготовки баскетболиста.	Тренировка	26 каб.	Беседа/ опрос
6	21.12.2022	15.00-16.10	1,5	Упражнения без предметов индивидуальные и в парах	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7	26.12.2022	15.00-16.30	2	Упражнения со скакалкой	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
8	28.12.2022	15.00-16.10	1,5	Бег с ускорением	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9	09.01.2023	15.00-16.30	2	Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10	11.01.2023	15.00-16.10	1,5	Броски в кольцо; виды бросков и способы их	Тренировка		Текущий контроль

				выполнения.			умений и навыков, наблюдение
11	16.01.2023	15.00-16.30	2	Броски в кольцо; виды бросков и способы их выполнения.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12	18.01.2023	15.00-16.10	1,5	Овладение мячом отбивание и перехват голевых передач	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13	23.01.2023	15.00-16.30	2	Отбивание и перехват мяча при передачах центральному игроку	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
14	25.01.2023	15.00-16.10	1,5	Противодействие броску сверху вниз.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15	27.01.2023	15.00-16.30	2	Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувытками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами с баскетбольным мячом и с мячами-разновесами	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16	30.01.2023	15.00-16.10	1,5	Комбинированные упражнения с прыжками.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17	01.02.2023	15.00-16.30	2	Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18	06.02.2023	15.00-16.10	1,5	Упражнения для развития специальной выносливости.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
19	08.02.2023	15.00-16.30	2	Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в режиме высокой интенсивности.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20	13.02.2023	15.00-16.10	1,5	Упражнения для развития специфической координации.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21	15.02.2023	15.00-16.30	2	Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
22	20.02.2023	15.00-16.10	1,5	Индивидуальные	Тренировка	26 каб.	Текущий

				действия групповые, командные.			контроль умений и навыков, наблюдение
23	22.02.2023	15.00-16.30	2	Участие в соревнованиях.	Соревнование	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
24	27.02.2023	15.00-16.10	1,5	Итоговые испытания. Сдача нормативов.	Контрольные испытания.	26 каб.	Сдача контрольных нормативов
Модуль 3 «Специальная физическая и тактическая подготовка в баскетболе»							
1	01.03.23023	15.00-16.30	2	Инструктаж по ТБ.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
2	06.03.23023	15.00-16.10	1,5	Гигиена баскетболиста. Самоконтроль спортсмена.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3	13.03.23023	15.00-16.30	2	Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям баскетболом. Игровая тренировка.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
4	15.03.23023	15.00-16.10	1,5	Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях баскетболом. История развития баскетбола.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5	20.03.23023	15.00-16.30	2	Действия в строю на месте и в движении	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
6	22.03.23023	15.00-16.10	1,5	Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7	27.03.23023	15.00-16.30	2	Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
8	29.03.23023	15.00-16.10	1,5	Упражнения с набивными мячами.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9	03.04.2023	15.00-16.30	2	Психологическая подготовка в баскетболе.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
10	05.04.2023	15.00-16.10	1,5	Упражнения с гимнастическими палками, гантелями.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11	10.04.2023	15.00-16.30	2	Упражнения без предметов индивидуальные и в парах	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12	12.04.2023	15.00-16.10	1,5	Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, смешанные упоры	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков,

				в положении лицом и спиной вниз			наблюдение
13	17.04.2023	15.00-16.30	2	Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
14	19.04.2023	15.00-16.10	1,5	Упражнения для развития быстроты.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15	24.04.2023	15.00-16.30	2	Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16	26.04.2023	15.00-16.10	1,5	Бег с остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег», то же с набивными мячами в руках.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17	03.05.2023	15.00-16.30	2	Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18	08.05.2023	15.00-16.10	1,5	Подвижные игры.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
19	10.05.2023	15.00-16.30	2	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передачи мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
20	15.05.2023	15.00-16.10	1,5	Различные эстафеты с преодолением препятствий.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21	17.05.2023	15.00-16.30	2	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
22	22.05.2023	15.00-16.10	1,5	Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23	24.05.2023	15.00-16.30	2	Упражнения с отягощениями.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
24	29.05.2023	15.00-16.10	1,5	Стойки баскетболиста, передвижения и перемещения.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

25	02.06.2023	15.00-16.30	2	Владение мячом. ловля и передача мяча длинная передача мяча двумя и одной рукой сверху и снизу, передача мяча после ловли в прыжке,	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
26	05.06.2023	15.00-16.10	1,5	Броски мяча, в прыжке с ближних, средних дистанций, а также при активном сопротивлении противника, добивание мяча, бросок мяча в прыжке с разворотом на 180°	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
27	07.06.2023	15.00-16.30	2	Бросок мяча двумя, одной рукой сверху вниз, на месте и в движении; штрафной бросок; добивание мяча после отскока от щита или кольца двумя и одной рукой в одно касание	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
28	14.06.2023	15.00-16.10	1,5	Многократное добивание мяча при активном противодействии.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
29	19.06.2023	15.00-16.30	2	Бросок мяча с места с дальних дистанций при активном сопротивлении противника.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
30	21.06.2023	15.00-16.10	1,5	Бросок мяча после резкого входа под кольцо в игровых ситуациях повышенной сложности.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
31	26.06.2023	15.00-16.30	2	Участие в соревнованиях.	Соревнования	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
32	28.06.2023	15.00-16.10	1,5	Итоговые испытания. Сдача нормативов по ОФП. Подведение итогов программы.	Контрольные испытания.	26 каб.	Сдача контрольных нормативов

Перечень тем для дистанционного формата обучения
 Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>

№	Тематика занятия	Ссылка на ЭОР
	Комплекс общеразвивающих упражнений	https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0
	Комплекс ОФП для детей	https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0
	ОФП. Комплекс развивающих упражнений № 1	https://www.youtube.com/watch?v=SA6dep7I8mA
	ОФП. Комплекс развивающих упражнений № 2	https://www.youtube.com/watch?v=ADtxG6hjdVM
	Комплекс упражнений для мышц пресса	https://www.youtube.com/watch?v=nJc_OZEX9j8&feature=youtu.be
	ОРУ с мячом для детей	https://www.youtube.com/watch?v=EKuXHb4xjSk
	Комплекс упражнений с гимнастической палкой	https://www.youtube.com/watch?v=kLRWpj3S6PM&feature=youtu.be
	Комплекс упражнений для мышц спины	https://www.youtube.com/watch?v=LyyKhccR6Ck&feature=youtu.be
	Комплекс упражнений для мышц ног и спины	https://www.youtube.com/watch?v=vNgRaG4VY0U&feature=youtu.be
	Комплекс упражнений сидя на стуле	https://www.youtube.com/watch?v=jWjixHoeRyk&feature=youtu.be
	Комплекс упражнений для развития силовых способностей	https://www.youtube.com/watch?v=nkeRM2gLruU&feature=youtu.be
	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота	https://www.youtube.com/watch?v=BSg77tnEpk&feature=youtu.be
	Силовая тренировка 10-18 лет	https://www.youtube.com/watch?v=oTfeBIU6Eeo&feature=emb_logo
	Комплекс упражнений для развития прыгучести	https://www.youtube.com/watch?v=JZFDbWYWfR4
	Упражнения на пресс	https://www.youtube.com/watch?v=zuWFRQCE8nk&feature=emb_title
	Упражнения «планка»	https://www.youtube.com/watch?v=MLps8NwuxA&feature=emb_logo
	Суставная гимнастика	https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=joZCuAsu4SU&feature=emb_logo
	Дыхательная гимнастика	https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=cjSsBhl-7Tg&feature=emb_logo
	Комплекс силовых упражнений	https://www.youtube.com/watch?v=yyY37XiU5k&feature=youtu.be
	Комплекс упражнений для мышц спины	https://www.youtube.com/watch?v=LyyKhccR6Ck&feature=youtu.be
	Комплекс упражнений для развития силовых способностей	https://www.youtube.com/watch?v=nkeRM2gLruU&feature=youtu.be

Лучшая утренняя зарядка с Екатериной Птицыной	https://www.youtube.com/watch?v=BUY8FM0o52c
Тренировка по гимнастике. Занятия дома для детей.	https://www.youtube.com/watch?v=XHOfRed3Ces
Упражнения с мячом на ловкость для детей	https://www.youtube.com/watch?v=40z_hb8eQ38
Интерактивная игра «Виды спорта»	http://rus4chld.pushkininstitute.ru/moduleload?id=Vidy_sporta
Ведение мяча в баскетболе	https://www.youtube.com/watch?v=ScORS1CGuUI
Общеразвивающие упражнения с мячом	https://www.youtube.com/watch?v=ztSLcoYA6ys
Упражнения с мячом на месте	https://www.youtube.com/watch?v=R3bDjXujoy4
Техника броска в баскетболе	https://www.youtube.com/watch?v=q0ndNqJ02Tk
Техника трёхочкового броска	https://www.youtube.com/watch?v=x1ltPLF9qSg
Способы обыгрывания защитника	https://www.youtube.com/watch?v=KPUSHC0FET0
Комплекс упражнений для юных баскетболистов	https://youtu.be/Nt4rWxnwoWM%20%20https://youtu.be/eaYPTPqIvWw
Комплекс упражнений для развития прыгучести	https://www.youtube.com/watch?v=JZFDbWYWfR4
Баскетбол. Упражнения и игры для начальной подготовки. Стойка, владение мяча, ведение мяча, передача мяча, концентрация, приём мяча.	https://www.youtube.com/watch?v=S6xmZVbd6lg

Контрольные нормативы по ОФП

п/ п	Контрольные упражнения	Возраст	Оценка					
			Мальчики/ девочки					
			низкий		средний		высокий	
			3		4		5	
1	Бег 30м (сек)	7	7,5 и в.		7,3-6,2		5,6 и н.	
		8	7,1	7,3	7,0-6,0	6,2-	5,4	5,8
		9	6,8	7,0	6,7-5,7	7,0	5,1	5,5
		10	6,6	6,8	6,5-5,6	6,0-	5,1	5,3
		11	6,3 и в.	6,6	6,1-5,5	6,2	5,0 и н.	5,2
		12	6,0	6,2	5,8-5,4	5,8-	4,9	5,1
		13	5,9	6,1	5,6-5,2	6,0	4,8	5,0
		14	5,8	6,0	5,5-5,1	5,7-	4,7	4,9
		15	5,5	5,8	5,3-4,9	5,9	4,5	4,7
		16	5,2	5,4	5,1-4,8	5,8	4,4	4,6
		17	5,1	5,3	5,0-4,7	5,6	4,3	4,5
2	Прыжок в длину с места, см	7	100 и н.		115-		155 и в.	
		8	110	100	135	115	165	135
		9	120	110	125-	120	175	140
		10	130	120	145	125	185	145
		11	140 и н.	125	130-	130	195 и в.	150
		12	145	130	150	135	200	155
		13	150	135	140-	140	205	165
		14	160	140	160	150	210	170
		15	175	150	160-	155	220	175
		16	180	160	180	165	230	180
		17	190	170	165- 180 170-	170	240	185

					190				
					180-				
					195				
					190-				
					205				
					195-				
					210				
					205-				
					220				
3	6-минутный, м	7	700		750-		1100 »		
		8	750	700	900	750-	1150»	850	
		9	800	750	800-	800	1200»	900	
		10	850	800	950	750-	1250»	950	
		11	900	850	850-	850	1300»	1000	
		12	950	850	1000	800-	1350»	1050	
		13	1000	900	900-	850	1400»	1100	
		14	1050	900	1050	850-	1450»	1150	
		15	1100	950	1100-	900	1500»	1200	
		16	1100	950	1100	900	1500»	1250	
		17	1100	1000	1100-	950	1500»	1250	
						1200	1000		
						1150-	1050		
						1250	1100		
						1250-	1200		
						1300			
						1250-			
				1350					
				1300-					
				1400					
				1300-					
				1400					

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 290930343710282493392205396682444359568355846777

Владелец Мицукова Ольга Петровна

Действителен с 07.09.2023 по 06.09.2024

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 290930343710282493392205396682444359568355846777

Владелец Мицукова Ольга Петровна

Действителен с 07.09.2023 по 06.09.2024