

**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 получат общую и специальную физическую подготовку, повысят физическую активность, смогут удовлетворить потребность в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии.

# Программа предусматривает «стартовый» (ознакомительный) уровень освоения содержания материала, предполагающий использование общедоступных универсальных форм организации образовательного процесса, минимальную сложность задач, поставленных перед обучающимися.

**Пояснительная записка**

*Направленность программы*

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

*Актуальность программы*

Одним из приоритетных направлений социально-экономического развития Самарской области является поддержка детского спорта, как важной основы оздоровления населения. У каждого юного жителя муниципального района Большечерниговский Самарской области есть возможность бесплатно удовлетворить индивидуальные потребности в занятиях физической культурой и спортом в объединениях физкультурно-спортивной направленности СП «ДЮСШ» ГБОУ СОШ № 2 «ОЦ» им. Г.А Смолякова с. Большая Черниговка.

Программа нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, повышение эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, культуры и уровня психолого-педагогической поддержки социализации детей; повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, неся оздоровительный эффект. Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности и реализация программы способствует формированию компетентной физически здоровой личности. В связи с этим представляется важным и необходимым целенаправленное и интенсивное освоение баскетбола детьми и подростками.

*Новизна* данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной, учебный план каждого года обучения программы состоит из 3 модулей.

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.

*Задачи*:

- Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены.

- Формирование устойчивой привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видом спорта в свободное время.

- Создание условий для превращения общественно-значимых нравственных ценностей в личностно-значимые.

- Формирование социально-коммуникативной грамотности.

- Овладение основами игры в баскетбол.

- Расширение двигательного опыта и использование его в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни.

- Овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.

- Обеспечение каждому ребенку в соответствии с его индивидуальными задатками оптимальной степени развития основных физических качеств, необходимых в жизни, особенно качеств определяющих силовые, скоростные, координационные способности, а также выносливость.

- Формирование коллективного взаимодействия.

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»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

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».

Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»)

Планируемые образовательные результаты программы

|  |  |
| --- | --- |
| Личностные | – проявляют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям баскетболом и к здоровому образу жизни;  – проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;  – умеют оказывать помощь своим сверстникам |
| Метапредметные | **Познавательные**  - умеют ориентироваться в различных правилах игры, усваивают информацию, получаемую из различных источников;  - владеют навыками ясно, излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;  **Коммуникативные**  - умеют продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;  - готовы и способны вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, проявляют толерантность,  **Регулятивные**  - знают приемы анализа данной ситуации и определение путей достижения поставленной цели;  - владеют элементарными навыками планирования своих действий;  - умеют самостоятельно оценивать ситуацию и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;  - имеют навыки адекватно оценивать свои реальные и потенциальные возможности;  - умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях; |
| Предметные | К концу первого года обучения учащиеся должны знать:  - историю развития баскетбола;  - правила безопасного поведения во время тренировок; - основные правила игры в баскетбол;  - технические приемы в баскетболе;  - освоение терминологии в данном виде спорта.  уметь:  - научиться играть в баскетбол по правилам;  - освоить технику и тактику нападения и защиты;  - уметь управлять своими эмоциями;  - научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;  - овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении;  - играть по упрощенным правилам игры;  - освоить техники перемещений, стоек баскетболиста в нападении и в защите - участвовать в соревнованиях по баскетболу;  - правильно распределять свою физическую нагрузку. |

*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 аутистического спектра (РАС) | синдром Аспергера | Трудности в социализации, коммуникации, сохранный 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 учащихся13 -15 лет – 40 минут.

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 приѐмы;

-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 приемамв 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 | Количествочасов | | | 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 иобуви 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.

**Тема2.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 c 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 приемовигры 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 основнымправилам;

- 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 | Количествочасов | | | 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. Крупнейшиесоревнования 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 центровому 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 центрового игрока.

**Тема 5. Тактическая подготовка**.*Теория:* Индивидуальные действия групповые, командные. *Практика:* Применение приѐмов и их сочетаний в индивидуальных действиях. Выбор момента и способа взаимодействия с партнѐрами 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 приемовигры 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 | Количествочасов | | | 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 c 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 приѐмы 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,  коллективногрупповая, 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 | Зачѐт,  тестирование,  учебная игра,  промежуточный  тест |
| 4 | Техническая подготовка | Индивидуальная,  групповая,  подгрупповая,  Индивидуально- фронтальная,  Коллективно-групповая,  в парах | Словесный,  объяснение,  беседа,  практическиезанятия,  упражнения в  парах, тренировки,  наглядный показ  педагогом,  учебная игра, методы контроля и самоконтроля | Дидактические  карточки, плакаты,  мячи на каждого  обучающегося | Зачет,  тестирование,  учебная игра, промежуточный |
| 5 | Тактическая подготовка | Индивидуальная,  групповая,  подгрупповая,  фронтальная,  коллективногрупповая, 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#](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=b 194e757692e7dc509b48f04adbb989fcd91979b8a99ead57ff92f38d8a1d6b2Интерактивная дидактическая игра «В Мире спорта»
3. https://joyteka.com/100011419квест-игра «Здоровое питание»
4. https://udoba.org/node/29427интерактивный 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 Детской спортивной школы. в спортивном залес 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., Щербаков В.П. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования. Центр школьная книга М.,2017 .
10. Суслова 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.

Приложение №1

**Календарный учебный график**

**программы «Баскетбол»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Датапроведениязанятия** | **Времяпроведениязанятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Формазанятия** | **Местопрове-**  **дения** | **Формаконтроля** |
| **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 парах. Упражнения с набивными мячами. | Тренировка | 26 каб. | Текущий контроль умений и 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 выполнения. | Тренировка |  | Текущий контроль 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 центровому 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, кувырками, 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 действия групповые, командные. | Тренировка | 26 каб. | Текущий 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 развитие 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 в положении лицом и спиной вниз | Тренировка | 26 каб. | Текущий контроль умений и навыков,  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 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 | 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 |

Приложение №2

**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&fe ature=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&f eature=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&fe ature=youtu.be |
|  | Комплекс упражнений для развития силовых способностей | https://www.youtube.com/watch?v=nkeRM2gLruU&f eature=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&fe ature=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&f eature=youtu.be |
|  | Комплекс упражнений для развития силовых способностей | https://www.youtube.com/watch?v=nkeRM2gLruU&f eature=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=Vid y\_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.you tube.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 |

Приложение №3

**Контрольные нормативы по ОФП**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Контрольные  упражнения | Возраст | Оценка | | | | | | | | | |
| Мальчики/ девочки | | | | | | | | | |
| низкий | | | средний | | | | высокий | | |
| 3 | | | 4 | | | | 5 | | |
| 11 | Бег 30м (сек) | 7  8  9  10  11  12  13  14  15  16  17 | 7,5 и в.  7,1  6,8  6,6  6,3 и в.  6,0  5,9  5,8  5,5  5,2  5,1 | 7,3  7,0  6,8  6,6  6,2  6,1  6,0  5,8  5,4  5.3 | 7,3-6,2  7,0-6,0  6,7-5,7  6,5-5,6  6,1-5,5  5,8-5,4  5,6-5,2  5,5-5,1  5,3-4,9  5,1-4,8  5,0-4,7 | | 6.2-7,0  6,0-6,2  5,8-6,0  5,7-5,9  5,8  5,6  5.4  5,3  5,2  5,0 | | 5,6 и н.  5,4  5,1  5,1  5,0 и н.  4,9  4,8  4,7  4,5  4,4  4,3 | | 5,8  5.5  5.3  5,2  5,1  5,0  4,9  4,7  4,6  4,5 |
| 22 | Прыжок в длину с места, см | 7  8  9  10  11  12  13  14  15  16  17 | 100 и н.  110  120  130  140 и н.  145  150  160  175  180  190 | 100  110  120  125  130  135  140  150  160  170 | 115-135  125-145  130-150  140-160  160-180  165-180  170-190  180-195  190-205  195-210  205-220 | | 115  120  125  130  135  140  150  155  165  170 | | 155 и в.  165  175  185  195 и в.  200  205  210  220  230  240 | | 135  140  145  150  155  165  170  175  180  185 |
| 33 | 6-минутный, м | 7  8  9  10  11  12  13  14  15  16  17 | 700  750  800  850  900  950  1000  1050  1100  1100  1100 | 700  750  800  850  850  900  900  950  950  1000 | 750-900  800-950  850-1000  900-1050  1100-1100  1100-1200  1150-1250  1250-1300  1250-1350  1300-1400  1300-1400 | | | 750-800  750-850  800-850  850-900  900  950  1000  1050  1100  1200 | 1100 »  1150»  1200»  1250»  1300»  1350»  1400»  1450»  1500»  1500»  1500» | | 850  900  950  1000  1050  1100  1150  1200  1250  1250 |