

Министерство образования Самарской области
Отраденское управление министерства образования Самарской области
Государственное бюджетное образовательное учреждение гимназия
«Образовательный центр «Гармония» г.о. Отрадный

Принята на заседании
педагогического совета
от «13» июня 2024г.
протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ гимназии
«ОЦ «Гармония» г.о. Отрадный
В.И. Ваничкина
«13» июня 2024г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«ВИРТУОЗ»

Возраст обучающихся: 11-18 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчики:
Потапова Наталья Юрьевна,
педагог дополнительного образования
Ковинько Мария Васильевна,
педагог дополнительного образования

Г. Отрадный, 2024 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|------------------------------------|----|
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 2 |
| СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ | 9 |
| РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ | 26 |
| КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ | 29 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ | 32 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 1 | 33 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Виртуоз» составлена с учётом следующих нормативных документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указом Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Планом мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказом 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»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегией социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмом 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)»);
- Письмом 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»);

- Уставом ГБОУ гимназии «ОЦ «Гармония» г.о. Отрадный Самарской области;
- Положением СП ГБОУ гимназии «ОЦ «Гармония» ДОД г.о. Отрадный Самарской области.

Баскетбол – одна из интереснейших спортивных игр. Родиной баскетбола является Америка. В 1891 году эту игру изобрел преподаватель физического воспитания спрингфилдской тренировочной школы в штате Массачусетс Джеймс Нейсмит. С 1936 года баскетбол включен в программу олимпийских игр. Сборная мужская команда нашей страны стала олимпийским чемпионом в 1972г., а женская сборная дважды – в 1976 и 1980 гг. завоевывала олимпийские медали. Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Урок баскетбола в школе рассматривается нами как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам. Баскетбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы коллектива, класса, команды, взаимопомощь, чувство долга. Польза от занятий баскетболом огромна – вовлечение учащихся в регулярные занятия баскетболом должно всемерно поощряться, это не погоня за медалями и рекордами, это здоровье миллионов, это готовность к труду, это подготовка к военной службе.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Виртуоз» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Баскетбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального

проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, мяч.

Отличительная особенность программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Создание положительного имиджа Самарской области как региона с высоким уровнем культуры.

На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Систематические тренировки и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии баскетболиста, повышают его работоспособность, развивают волевые качества; формируется определенный уровень рефлексии и конформизма. В содержание программы вошли современные педагогические практики по воспитанию и выявлению обучающихся, помогающих выделить профессионально ориентированных обучающихся, вариативных методик, способствующих созданию необходимых условий для личностного развития и самоопределения обучающихся, подготовки и поддержки талантливых обучающихся.

Новизна

Открытость, внутренняя подвижность содержания и технологий, учёт индивидуальных интересов и запросов учащихся 11-18 лет - важнейшая характеристика данной модульной программы.

Программа предоставляет возможности детям разного возраста, прошедшим базовый курс подготовки занятий баскетболом, имеющим хороший уровень

физической подготовки, совершенствовать свои умения в соревновательной деятельности и судейской практике.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Программа вызовет несомненный интерес у тренеров и специалистов в области физического воспитания, детско-юношеского спорта и спорта высших достижений. В программе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта-баскетбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов.

В данную программу введен региональный компонент. Ряд тем рассматривается на примере истории развития баскетбола Самарской области, на примере спортивных достижений Самарских баскетболистов.

Программа составлена с учетом современных тенденций в подготовке юных баскетболистов. При разработке программы использовались методики работы с детьми в спортивных секциях общеобразовательных организаций и организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

При необходимости возможна реализация программы с применением электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). При реализации ДОТ занятия проводятся с использованием чатов электронной системы общения, проводятся в режиме онлайн. Основными элементами системы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются: образовательные онлайн-платформы (электронная платформа для видео занятий - занятия проводятся с использованием чатов электронной системы общения, проводятся в режиме онлайн); цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; e-mail; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности. Продолжительность занятия в дистанционном формате: 2 академических часа, в которые входит 30 минут занятия с применением интернет-платформ для дистанционного обучения (онлайн), остальное время отводится на выполнение творческих заданий и индивидуальные консультации с учащимися (офлайн).

Целью программы: является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, на максимальную реализацию духовных и физических возможностей, подготовку спортивного резерва.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать знания по истории развития баскетбола в стране и Самарской области, правил игры;
- научить основам обеспечения безопасности во время занятий баскетболом;
- обучить правилам личной гигиены при занятиях спортом (баскетболом);
- укреплять здоровье и закаливать организм учащихся;
- содействовать правильному физическому развитию;
- повышать уровень общей физической подготовленности;
- сформировать знания о тактике и стратегии игры в защите, нападении.

Развивающие:

- развивать специальные физические способности, необходимые для совершенствования игрового навыка;
- совершенствовать техники и тактики игры;
- развивать коммуникативные качества;
- приобрести навык в организации и проведении учебно-тренировочных занятий;
- совершенствовать знания и умения судейства соревнований.

Воспитательные:

- содействовать адаптации ребенка в современном обществе;
- воспитывать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности детей и подростков;
- воспитывать трудолюбие, упорство в достижении желаемых результатов;
- организовать работу через создание ситуации успеха.

Адресат программы

Настоящая программа предусматривает комплектование групп по возрастам с учётом психофизических особенностей детского организма. Программа рассчитана на обучающихся 11-18 лет, девочек и мальчиков, девушек и юношей, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий баскетболом. Группы формируются по гендерному принципу по 12-16 человек. Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию обучающегося и с заявлением его законного представителя (родитель, опекун или лицо его заменяющее. Во время зачисления в учебную группу предусмотрена сдача контрольно-тестовых упражнений и проведение вступительных испытаний.

Срок реализации данной программы -1 год.

Режим занятий

Программа рассчитана на 36 недель (126 часов).

Количество часов – 3,5 часа в неделю. Режим занятий – 3-4 раза в неделю по 45 минут.

Технологии, методы и формы обучения:

Формы проведения занятий:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия.
- работа по индивидуальным планам.
- медико-воспитательные мероприятия.
- тестирование и медицинский контроль.
- участие в соревнованиях.

Используются такие педагогические технологии: здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные технологии.

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- открытые учебно-тренировочные занятия,
- спортивно-массовые мероприятия (фестивали, конкурсы, викторины, соревнования и др.)
- просмотр видеозаписей игр;
- просмотр игр команд лиги ВТБ и Премьер – лиги.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность. Основная задача педагога дополнительного образования состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по баскетболу в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

Педагогические технологии

Основную долю Программы составляет учебно-тренировочная деятельность, которая включает в себя:

- общую физическую подготовку (ОФП);
- технико-тактическую подготовку (ТТП);
- теоретическую подготовку.

Для обучения движениям и в целях совершенствования физических качеств используются *методы*:

- метод упражнений, с частности, метод целостного упражнения;
- метод сопряженного воздействия;

- методы игровой и соревновательный;
- методы воздействия, словом и средствами наглядной агитации;
- в отдельных случаях используется метод расчлененного конструктивного упражнения.

Основные методы обучения тактике спортивных игр и совершенствования и обучения на занятиях:

- словесный - объяснение терминов, новых понятий.
 - наглядный - показ педагогом правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видеоматериалов.
 - практический - выполнение учащимися практических заданий и упражнений.
 - игровой - активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся. Основные методы выполнения упражнений:
- игровой;
 - повторный;
 - равномерный;
 - круговой;
 - соревновательный.

Основные средства тренировочных воздействий:

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Изучение тактических действий и вариантов протекает в двух направлениях:

- индивидуальной тактической подготовленности;
- групповой и командной тактической подготовленности.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются следующие:

- наличие положительной динамики при выполнении тестов,

- выполнение контрольных упражнений и двигательных заданий (тесты), по результатам выполнения которых оцениваются различные стороны физической подготовленности детей. Готовность ребёнка использовать свои знания, умения и способности для дальнейших занятий физической культурой и спортом.

Предполагается, что результаты программы будут транслироваться с помощью открытых уроков, мастер-классов, выставок-презентаций.

Планируемые результаты освоения учебного курса.

По окончании изучения программы «Виртуоз» должны быть достигнуты определенные результаты.

Ученик будет знать:

- работу сердечно-сосудистой системы, понятие о телосложении человека.
- основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей.
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.
- способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- выполнять передачу мяча одной рукой снизу. Передачу мяча одной рукой сбоку.
- выполнять приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.
- броски одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.
- выполнять вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.
- применять в игре командное нападение. Взаимодействовать с заслоном, а также применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол.

Использовать:

- приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Учащиеся будут уметь демонстрировать:

- броски по кольцу с расстояния 1 м.
- броски со средних и дальних дистанций. • броски по кольцу после ведения.
- передачи мяча в парах.
- передачи мяча в движении.
- обводка стоек.
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
- штрафной бросок.

Модульный и разноуровневый принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Данная программа направлена на достижение системы планируемых результатов, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты.

| Универсальные учебные действия | Результат |
|---|--|
| Личностные | -дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; -смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; - культуру здорового и безопасного образа жизни при проведении занятий и в повседневной жизни; - культуру поведения болельщика во время просмотра - чувство ответственности, уважения -чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи |
| Метапредметные Регулятивные | - ставит цель при игре - планирует свою индивидуальную деятельность во время игры - находит и корректирует недочеты и ошибки в игре с помощью педагога - выполняет требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом; - выполняет требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом; |
| Метапредметные Познавательные | - работа с информацией - сравнивает, анализирует, классифицирует и систематизирует по нескольким основаниям и признакам виды спорта - определяет по схемам и знакам направленность действий игроков команды |

| | |
|--|---|
| | - определяет по знакам судьи правильность действий игроков команды |
| Метапредметные Коммуникативные | - умеет слушать и слышать игроков своей команды и судьи - взаимодействует по правилам игры в команде уметь слушать и вступать в диалог; -способность участвовать в речевом общении; - учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). |
| Предметные | -знать: -терминологию разучиваемых упражнений, их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; -уметь: -выполнять дыхательные упражнения; -измерять показатели физического развития (рост, вес, масса тела), ЧСС; -владеть: -техникой выполнения бросковых элементов; -техникой безопасности на занятиях. |

Основными показателями выполнения программных требований являются следующие: наличие положительной динамики при выполнении контрольных упражнений и двигательных заданий (тесты), по результатам выполнения которых оцениваются различные стороны физической и технической подготовленности детей от 11-18 лет. Готовность ребёнка использовать свои знания, умения и способности для дальнейших занятий физической культурой и спортом.

Динамика прироста индивидуальных показателей в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой (физической, технической, и теоретической подготовки), уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля, стабильность состава занимающихся

Формы контроля обучающихся.

Способы проверки дополнительной образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- сдача контрольных нормативов по физической подготовке;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста; - соревнования школьного, районного масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и в апреле – мае. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Промежуточный контроль осуществляется в форме сдачи нормативов по ОФП и СФП.

Итоговый контроль – сдача нормативов. Кроме того, тренер-преподаватель в течение года проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.

Комплексный контроль включает:

- педагогические наблюдения за поведением воспитанников в коллективе, во время занятий, соревнований;
- определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;
- метод экспертных оценок – определение уровня подготовленности ребят на данном этапе соревнований и тренировок.

Учебный план программы.

| №п/п | Название модуля | Количество часов | | |
|------|--|------------------|----------|------------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Физическое и спортивно-техническое совершенствование | 44 | 4 | 40 |
| 2. | Баскетбол 3х3 | 40 | 2 | 38 |
| 3. | Спортивное мастерство баскетболиста | 42 | 3 | 39 |
| | ВСЕГО ЧАСОВ | 126 | 9 | 117 |

Модуль 1 «Физическое и спортивно-техническое совершенствование»

Цель: поддержание стойкого интереса к занятиям баскетболом; содействие развитию основных физических качеств: быстроты, силы, ловкости, выносливости и т.д.

Задачи:

Обучающие:

- актуализация знаний о технике безопасности, личной гигиены.
- дополнение знаний об этапах развития баскетбола.

Развивающие:

- поддержание интереса к занятиям физической культурой.
- совершенствование основных физических качеств.

Воспитательные:

- поддержание чувства патриотизма;
- поддержание уважения к своим товарищам.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- правила техники безопасности;
- правила личной гигиены занимающихся;
- правила подвижных и спортивных игр.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять технические приемы баскетбола в подвижных играх;
- соблюдать правила подвижных игр.

Обучающийся должен приобрести навык:

- проведения подвижных игр с учащимися своей группы.

**Учебно-тематический план модуля
«Физическое и спортивно-техническое совершенствование»**

| № | Тема занятия | Количество часов | | | Форма контроля/ аттестации |
|----|---|------------------|---------------|-------|-------------------------------|
| | | Тео- рия | Прак- тика | Всего | |
| 1. | Техника безопасности. Специальная физическая подготовка. Ведение мяча на месте с различной высотой отскока. | 1 | 1 | 2 | Беседа, опрос |
| 2. | ОРУ. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли и передачи мяча. и поворотов в спортивных и подвижных играх. Развитие баскетбола в России и за рубежом. | 1 | 1 | 2 | Беседа, опрос |
| 3. | ОРУ. Личная гигиена занимающихся. Специальная физическая подготовка. Большая восьмерка | 1 | 1 | 1 | Беседа, опрос |
| 4. | ОРУ. ОФП. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Совершенствование техники передвижения | 1 | 1 | 2 | Наблюдение, Беседа |
| 5. | ОРУ. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Броски мяча в прыжке одной рукой с места. | 1 | 1 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 6. | Ведение мяча без зрительного контроля. Броски мяча с точек. Броски мяча двумя руками снизу в движении | 0,5 | 1 | 1 | Наблюдение, беседа |
| 7. | ОРУ. Ведение мяча в движении без зрительного контроля. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча Броски мяча в прыжке со средней дистанции. | 0,5 | 1 | 1 | Наблюдение, беседа |
| 8. | ОРУ. Передачи мяча одной рукой в движении. Броски мяча в движении Эстафеты с элементами баскетбола | 1 | 1 | 2 | Наблюдение, беседа |

| | | | | | |
|-----|---|-----|-----|---|--------------------|
| 9. | ОРУ. Ведение мяча в движении с изменением направления. Броски дальние. Передача мяча двумя руками от груди стоя на месте. | 1 | 1 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 10. | ОРУ. Передача мяча двумя руками от груди стоя на месте | 1 | 1 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 11. | ОРУ. Передача мяча двумя руками от груди стоя на месте | 1 | 2 | 3 | Наблюдение, беседа |
| 12. | ОРУ. Комбинация №3. Броски с разных точек зала. | 1 | 1 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 13 | ОРУ. Профилактика травматизма. Броски средние Передача одной рукой от плеча | 1 | 1 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 14 | ОРУ. Ведение мяча в движении. Броски мяча в движении. Передача одной рукой с шагом вперед | 1 | 1 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 15 | ОРУ. Ведение мяча в движении. Броски мяча в движении. Эстафеты. | 0,5 | 1 | 1 | Наблюдение, беседа |
| 16 | ОРУ. Броски мяча одной рукой в баскетбольный щит с места | 0,5 | 1 | 1 | Наблюдение, беседа |
| 17 | ОРУ. Броски мяча двумя руками от груди после ведения и остановки по правилам. | 1 | 1 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 18 | Эстафеты с элементами баскетбола. Воспитание навыков самостоятельных занятий | 1 | 1 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 19 | . Эстафеты. Комбинация №4. Штрафные броски. | 1 | 1 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 20 | ОРУ. Броски мяча в движении. Вырывание и выбивание мяча | 1 | 2 | 3 | Наблюдение, беседа |
| 21 | ОРУ. Ведение мяча с сопротивлением. Ловля мяча с отскоком об пол после передачи от партнера | 1 | 1 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 22 | ОРУ. Броски мяча в движении. Штрафные броски. | 1 | 1 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 23 | ОРУ. Броски мяча со средней дистанции. Подбор мяча. | 1 | 1 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 24 | ОРУ. Эстафеты. Броски мяча в прыжке со средней дистанции. | 0,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение, Беседа |

| | | | | | |
|----|--|---|----|----|-----------------------|
| 25 | Контрольное тестирование. Индивидуальная работа с мячом | - | 2 | 2 | Наблюдение, Беседа |
| | Всего: | 4 | 40 | 44 | |

Содержание модуля

«Физическое и спортивно-техническое совершенствование»

Тема 1. Техника безопасности. Специальная физическая подготовка. Ведение мяча на месте с различной высотой отскока.

Теория: Изучение техники безопасности при занятиях баскетболом.

Практика: ОРУ, опрос, тестирование. Техника безопасности. Специальная физическая подготовка. Ведение мяча на месте с различной высотой отскока.

Тема 2. ОРУ. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли и передачи мяча.

Теория: Развитие баскетбола в России и за рубежом.

Практика: ОРУ, опрос, тестирование. ОРУ. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли и передачи мяча.

Тема 3. ОРУ. Личная гигиена занимающихся. Специальная физическая подготовка. Большая восьмерка. Личная гигиена занимающихся.

Теория: Изучение личной гигиены занимающихся.

Практика: ОРУ, опрос, тестирование. ОРУ. Личная гигиена занимающихся. Специальная физическая подготовка. Большая восьмерка

Тема 4. ОРУ. ОФП. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Совершенствование техники передвижения

Теория: наглядный пример и объяснение техники ведения мяча на месте.

Практика: ОРУ. ОФП. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Совершенствование техники передвижения

Тема 5. ОРУ. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Броски мяча в прыжке одной рукой с места.

Теория: наглядный пример и объяснение техники ведения мяча в движении.

Практика: ОРУ. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Броски мяча в прыжке одной рукой с места.

Тема 6. ОРУ. Ведение мяча без зрительного контроля. Броски мяча с точек. Броски мяча двумя руками снизу в движении

Теория: наглядный пример и объяснение техники

Практика: ОРУ. Ведение мяча без зрительного контроля. Броски мяча с точек. Броски мяча двумя руками снизу в движении

Тема 7. ОРУ. Ведение мяча в движении без зрительного контроля. Обводка

соперника с поворотом и переводом мяча Броски мяча в прыжке со средней дистанции.

Теория: наглядный пример и объяснение техники

Практика: ОРУ. Ведение мяча в движении без зрительного контроля. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча Броски мяча в прыжке со средней дистанции.

Тема 8. ОРУ. Передачи мяча одной рукой в движении. Броски мяча в движении
Эстафеты с элементами баскетбола

Теория: наглядный пример и объяснение техники броска мяча.

Практика: ОРУ. Передачи мяча одной рукой в движении. Броски мяча в движении
Эстафеты с элементами баскетбола

Тема 9. ОРУ. Ведение мяча в движении с изменением направления. Броски дальние.
Передача мяча двумя руками от груди стоя на месте.

Теория: наглядный пример и объяснение техники дальнего броска.

Практика: ОРУ. Ведение мяча в движении с изменением направления. Броски дальние. Передача мяча двумя руками от груди стоя на месте.

Тема 10. ОРУ. Передача мяча двумя руками от груди стоя на месте

Теория: наглядный пример и объяснение техники передачи мяча на месте.

Практика: ОРУ. Передача мяча двумя руками от груди стоя на месте

Тема 11. ОРУ. Передача мяча двумя руками от груди стоя на месте

Теория: наглядный пример и объяснение техники передачи мяча на месте.

Практика: ОРУ. Передача мяча двумя руками от груди стоя на месте

Тема 12. ОРУ. Комбинация №3. Броски с разных точек зала.

Теория: наглядный пример и объяснение техники передачи и броска мяча в движении.

Практика: ОРУ. Комбинация №3. Броски с разных точек зала.

Тема 13. ОРУ. Профилактика травматизма. Броски средние Передача одной рукой от плеча.

Теория: Профилактика травматизма. наглядный пример и объяснение техники броска и передачи

Практика: ОРУ. Профилактика травматизма. Броски средние Передача одной рукой от плеча

Тема 14. ОРУ. Ведение мяча в движении. Броски мяча в движении. Передача одной рукой с шагом вперед

Теория: наглядный пример и объяснение техники передачи и броска мяча в движении.

Практика: ОРУ. Ведение мяча в движении. Броски мяча в движении. Передача одной рукой с шагом вперед.

Тема 15. ОРУ. Ведение мяча в движении. Броски мяча в движении. Эстафеты.

Теория: наглядный пример и объяснение техники броска мяча в движении.

Практика: ОРУ. Ведение мяча в движении. Броски мяча в движении. Эстафеты

Тема 16. ОРУ. Броски мяча одной рукой в баскетбольный щит с места

Теория: наглядный пример и объяснение техники броска в щит.

Практика: Броски мяча одной рукой в баскетбольный щит с места

Тема 17 ОРУ. Броски мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.

Теория: наглядный пример и объяснение броску

Практика: ОРУ. Броски мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.

Тема 18. Эстафеты с элементами баскетбола. Воспитание навыков самостоятельных занятий

Теория: обсуждение правил эстафет.

Практика: Эстафеты с элементами баскетбола. Воспитание навыков самостоятельных занятий

Тема 19. ОРУ. Эстафеты. Комбинация №4. Штрафные броски.

Теория: обсуждение правил эстафеты.

Практика: ОРУ. Эстафеты. Комбинация №4. Штрафные броски.

Тема 20. ОРУ. Броски мяча в движении. Вырывание и выбивание мяча

Теория: наглядный пример и объяснение техники бросков мяча в движении.

Практика: ОРУ. Броски мяча в движении. Вырывание и выбивание мяча

Тема 21. ОРУ. Ведение мяча с сопротивлением. Ловля мяча с отскоком об пол после передачи от партнера

Теория: наглядный пример и объяснение техники ведения мяча с сопротивлением.

Практика: ОРУ. Ведение мяча с сопротивлением. Ловля мяча с отскоком об пол после передачи от партнера

Тема 22. ОРУ. Броски мяча в движении. Штрафные броски

Теория: наглядный пример и объяснение техники бросков мяча в движении.

Практика: ОРУ. Броски мяча в движении. Штрафные броски.

Тема 23. ОРУ. Броски мяча со средней дистанции. Подбор мяча.

Теория: наглядный пример и объяснение техники бросков мяча в движении.

Практика: ОРУ. Броски мяча со средней дистанции. Подбор мяча.

Тема 24. ОРУ. Эстафеты. Броски мяча в прыжке со средней дистанции.

Теория: обсуждение правил эстафеты.

Практика: ОРУ. Эстафеты. Броски мяча в прыжке со средней дистанции.

Тема 25. Контрольное тестирование. Индивидуальная работа с мячом.

Практика: сдача нормативов Контрольное тестирование. Индивидуальная работа с мячом

Модуль 2 «Баскетбол 3х3»

Цели модуля:

-создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

-приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи:

Обучающие:

- обеспечить двигательную активность
- познакомить детей с игрой баскетбол 3х3 и возможностью использовать ее при организации досуга;
- учить школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- обучить жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

Развивающие:

- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, быстроту реакции, а также эмоционально-чувственную сферу;
- развивать активность и самостоятельность;

Воспитательные:

- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм, как наследию и к проявлению здорового образа жизни;
- воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;
- воспитывать чувство коллективизма.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся будет знать:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- знать о режиме дня и личной гигиене;
- знать о вредных и полезных привычках;

- знать о спортивной игре баскетбол 3х3 и его правилах;
- знать о правилах составления комплексов разминки;
- знать о правилах проведения игр, соревнований;
- знать о правилах поведения во время игры;
- знать не менее двух комплексов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Обучающийся будет уметь:

- применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;
- играть в баскетбол 3х3;
- соблюдать правила игры;
- организовать подвижные игры;
- работать в коллективе;
- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеть мячом;
- выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток

Учебно-тематический план модуля «Баскетбол 3х3»

| № | Тема занятия | Количество часов | | | Форма контроля/ аттестации |
|----|--|------------------|----------|-------|-----------------------------|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1. | ОРУ. Беседа «меры безопасности», «правило игры». Учебная игра 3на3. | 1 | 2 | 2 | Беседа, опрос, тестирование |
| 2. | ОФП. ОФП. Профилактика травматизма в баскетболе 3х3 и 5х5. Ведение мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 3. | СФП. Физические способности. Броски мяча с сопротивлением. Атака корзины. Учебная игра | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа |

| | | | | | |
|-----|--|-----|-----|---|--------------------|
| 4. | Общая характеристика сторон подготовки спортсмена Игра в баскетбол. ОФП. Передачи мяча в движении. Противодействие атаке корзины. Учебная игра | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 5. | ОФП. Основы техники игры и техническая подготовка. Броски мяча дальние. Заслон | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 6. | СФП. Броски мяча дальние. Подстраховка. Переключение. Проскальзывание. Учебная игра | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 7. | Баскетбол 3х3. Правила игры в баскетбол 3х3. Отличие баскетбол 3х3 от баскетбола 5х5. | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 8. | Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд. Броски мяча дальние. Учебная игра. | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 9. | СФП. Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд. Подбор мяча. Учебная игра. | 1 | 2 | 3 | Наблюдение, беседа |
| 10. | СФП. Передачи мяча одной рукой на месте. Наведение. Учебная игра. | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 11. | ОФП. Передачи мяча одной рукой в прыжке. Наведение. Учебная игра. | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 12. | СФП. Передачи мяча одной рукой в движении. Пересечение. Учебная игра. | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 13. | Упражнения для развития ловкости баскетболиста. ОФП. Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд. Групповой отбор мяча. Учебная игра. | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 14. | ОФП. Ведение мяча в движении. Передачи мяча в движении. Броски с точек. Малая восьмерка. Учебная игра. | 1 | 2 | 3 | Наблюдение, беседа |
| 15. | СФП. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. . Броски с точек. Защита против малой восьмерка. Учебная игра. | 0,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение, беседа |

| | | | | | |
|-----|---|-----|-----|----|--------------------|
| 16. | СФП. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Контрольные игры с игровыми заданиями. | 0,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение, беседа |
| 17. | ОФП. Броски в движении. Скрестный выход. Учебная игра. | 0,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение, беседа |
| 18. | ОФП. Ведение мяча в движении. Сдвоенный заслон. Учебная игра | 0,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение, беседа |
| 19. | СФП. Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд. Групповой отбор мяча. Учебная игра. | 1 | 2 | 3 | Наблюдение, беседа |
| 20. | ОФП. Ведение мяча. Броски с точек. Игра в баскетбол. | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 21. | ОФП. Система нападения через центрального. Броски средние. Учебная игра. | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 22. | СФП. Передачи в движении одной рукой. Личная защита. | - | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 23. | Контрольное тестирование. | - | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 24. | Контрольные игры в баскетбол 3на3,5на5 | - | 1 | 1 | Наблюдение, беседа |
| | Всего: | 2 | 38 | 40 | |

Содержание модуля «Баскетбол 3х3»

Тема 1. Беседа «Меры безопасности», «Правила игры». Учебная игра.

Теория: Беседа «Меры безопасности», «Правила игры». Учебная игра.

Практика: ОРУ, опрос, тестирование.

Тема 2. ОФП. ОФП. Профилактика травматизма в баскетболе 3х3. Ведение мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.

Теория: обсуждение значимости профилактики травматизма на тренировках.

Практика: ОФП. Профилактика травматизма в баскетболе 3х3и 5х5. Ведение мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.

Тема 3. СФП. Физические способности. Броски мяча с сопротивлением. Атака корзины. Учебная игра.

Теория: наглядный пример и объяснение техники ведения мяча в движении.

Практика: СФП. Физические способности. Броски мяча с сопротивлением. Атака корзины. Учебная игра

Тема 4. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. ОФП. Передачи мяча в движении. Противодействие атаке корзины. Учебная игра

Теория: обсуждение общих характеристик сторон подготовки спортсмена.

Практика: Общая характеристика сторон подготовки спортсмена ОФП. Передачи мяча в движении. Противодействие атаке корзины. Учебная игра

Тема 5. ОФП. Основы техники игры и техническая подготовка. Броски мяча дальние. Заслон

Теория: обсуждение технической подготовки баскетболиста.

Практика: ОФП. Основы техники игры и техническая подготовка. Броски мяча дальние. Заслон ОРУ.

Тема 6. СФП. Броски мяча дальние. Подстраховка. Переключение. Проскальзывание. Учебная игра

Теория: обсуждение значимости занятий акробатическими упражнениями.

Практика: СФП. Броски мяча дальние. Подстраховка. Переключение. Проскальзывание. Учебная игра

Тема 7. Баскетбол 3х3 Правила игры в баскетбол 3х3. Отличие баскетбола 3х3 от 5х5.

Теория: объяснение правил баскетбола 3х3 и 5х5, выявление отличий.

Практика: ОРУ. Эстафеты. Баскетбол 3х3. Правила игры в баскетбол 3х3. Отличие баскетбола 3х3 от 5х5.

Тема 8. ОФП. Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд. Броски мяча дальние. Учебная игра.

Теория: наглядный пример и объяснение техники бросков мячей с места.

Практика: ОФП. Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд. Броски мяча дальние. Учебная игра.

Тема 9. СФП. Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд. Подбор мяча. Учебная игра.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ложных движений.

Практика: СФП. Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд. Подбор мяча. Учебная игра.

Тема 10. СФП. Передачи мяча одной рукой на месте. Наведение. Учебная игра.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений для развития быстроты движений баскетболиста.

Практика: СФП. Передачи мяча одной рукой на месте. Наведение. Учебная игра.

Тема 11. ОФП. Передачи мяча одной рукой в прыжке. Наведение. Учебная игра.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: ОФП. Передачи мяча одной рукой в прыжке. Наведение. Учебная игра

Тема 12. СФП. Передачи мяча одной рукой в движении. Пересечение. Учебная игра.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: СФП. Передачи мяча одной рукой в движении. Пересечение. Учебная игра.

Тема 13. Упражнения для развития ловкости баскетболиста. ОФП. Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд. Групповой отбор мяча. Учебная игра.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: ОРУ, ОФП. Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд. Групповой отбор мяча. Учебная игра.

Тема 14. ОФП. Ведение мяча в движении. Передачи мяча в движении. Броски с точек. Малая восьмерка. Учебная игра.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: ОФП. Ведение мяча в движении. Передачи мяча в движении. Броски с точек. Малая восьмерка. Учебная игра.

Тема 15. СФП. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Броски с точек. Защита против малой восьмерка. Игра в баскетбол.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: СФП. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Броски с точек. Защита против малой восьмерка. Игра в баскетбол.

Тема 16. СФП. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Контрольные игры с игровыми заданиями.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: СФП. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Контрольные игры с игровыми заданиями.

Тема 17. ОФП. Броски в движении. Скрестный выход. Учебная игра.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: ОФП. Броски в движении. Скрестный выход. Учебная игра.

Тема 18. ОФП. Ведение мяча в движении. Сдвоенный - 2 2 Наблюдение, беседа 37 заслон. Учебная игра.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: ОФП. Ведение мяча в движении. Сдвоенный - 2 2 Наблюдение, беседа 37 заслон. Учебная игра

Тема 19. СФП. Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд. Групповой отбор мяча. Учебная игра.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: СФП. Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд. Групповой отбор мяча. Учебная игра.

Тема 20. ОФП. Ведение мяча. Броски с точек. Игра в баскетбол.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: Ведение мяча. Броски с точек. Игра в баскетбол.

Тема 21. ОФП. Система нападения через центрального. Броски средние. Учебная игра.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: ОФП. Система нападения через центрального. Броски средние. Учебная игра.

Тема 22. СФП. Передачи в движении одной рукой. Личная защита.

Теория: Взаимодействие игроков при личной защите

Практика: СФП. Передачи в движении одной рукой. Личная защита.

Тема 23. Контрольное тестирование.

Практика: Контрольное тестирование.

Тема 24. Контрольные игры в баскетбол 3на3,5на5.

Практика: контрольная игра в баскетбол 3на3,5на5.

Модуль 3 «Спортивное мастерство баскетболиста»

Цель: Формирование стойкого интереса к занятию баскетболом. Содействовать укреплению здоровья посредством подвижных игр.

Задачи:

Обучающие:

1. Повысить общую физическую подготовленность (особенно гибкость, ловкость, скоростно-силовые способности).
2. Совершенствовать специальную физическую подготовленность.
3. Овладеть всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладеть индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
5. Индивидуализировать подготовку игрока в баскетболе.
6. Овладеть основами тактики командных действий.
7. Совершенствовать навыки соревновательной деятельности по баскетболу.

Развивающие:

1. Развить интерес к занятиям физической культурой;
2. Развить техническую подготовленность и тактическое мышление.

Воспитательные:

1. Воспитывать чувство партнерства, командного духа
2. Формировать уважение к своим товарищам.

Ожидаемые результаты:

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- Правила выполнения технических приемов.

- Тактику нападения и защиты;

Обучающийся должен уметь:

- технические правильно выполнять технические приемы.
- тактически правильно проводить атакующие и защитные действия.

Обучающийся должен приобрести:

- навык индивидуальных действий и групповых взаимодействий в атаке и обороне;
- укрепить здоровье, развить специальные физические качества;
- навыки техники и тактики игры;
- знания о правилах соревнований
- навыки проведения соревнований различного уровня;
- навыки освоения методических приемов обучения групповым и командным действиям;
- навыки усовершенствования умения провести учебно-тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры;
- навык судейской и инструкторской работы.

Учебно-тематический план модуля 3 «Спортивное мастерство»

| № | Тема занятия | Количество часов | | | Форма контроля/ аттестации |
|----|---|------------------|----------|-------|-----------------------------|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1. | ОРУ. Основы техники безопасности при занятиях баскетболом. Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | 1 | 2 | Беседа, опрос, тестирование |
| 2. | ОФП. Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра | 0,5 | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 3. | СФП. Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Передачи мяча двумя руками от груди с шагом вперед. | 0,5 | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 4. | ОФП. Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Комбинация №3. | 0,5 | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |

| | | | | | |
|-----|--|-----|---|---|--------------------|
| | Броски с разных точек зала | | | | |
| 5. | ОФП. Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Передача одной рукой от плеча. | 0,5 | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 6. | СФП. Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра | 0,5 | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 7. | ОФП. Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра | 0,5 | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 8. | СФП. Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча одной рукой в баскетбольный щит с места | 0,5 | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 9. | ОФП. Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча двумя руками от груди после ведения и остановки | 0,5 | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 10. | СФП. Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра | 0,5 | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 11. | ОФП. Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Комбинация №4. Штрафные броски. баскетбол. | 0,5 | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 12. | СФП. Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Вырывание и выбивание мяча. | 0,5 | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 13. | СФП. Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Штрафные броски. | 0,5 | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |

| | | | | | |
|-----|---|-----|----|----|--------------------|
| | | | | | |
| 14. | ОФП. Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Штрафные броски. | 0,5 | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 15. | Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча в прыжке со средней дистанции. | 0,5 | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 16. | СФП. Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. | 0,5 | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 17. | ОФП. Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча в прыжке с дальней дистанции. | 0,5 | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 18. | ОФП. Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Нападение быстрым прорывом | 0,5 | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 19. | Контрольная игра в баскетбол. | - | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 20. | ОФП. Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Перехват мяча. Командные действия в защите | 0,5 | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 21. | СФП Кроссовая подготовка. Работа на тренажерах. Работа со скакалкой. | 0,5 | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 22. | СФП Кроссовая подготовка. Работа на тренажерах. Работа со скакалкой. | 0,5 | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 23. | Контрольное тестирование. Бег 100м. Штрафные броски | - | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 24. | Контрольная игра. Бег 2000м. Броски с 5 точек зала. | - | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| | Всего: | 3 | 39 | 42 | |

Содержание модуля «Спортивное мастерство»

Тема 1. ОРУ. Основы техники безопасности при занятиях баскетболом. Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Эстафеты с элементами баскетбола.

Теория: Изучение техники безопасности при занятиях баскетболом.

Практика: Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Эстафеты с элементами баскетбола.

Тема 2. Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра

Тема 3. СФП. Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Передачи мяча двумя руками от груди с шагом вперед.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: СФП. Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Передачи мяча двумя руками от груди с шагом вперед.

Тема 4. Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Комбинация №3. Броски с разных точек зала

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Комбинация №3. Броски с разных точек зала

Тема 5. Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Передача одной рукой от плеча.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Передача одной рукой от плеча.

Тема 6. СФП. Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: СФП. Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра

Тема 7. ОФП. Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: ОФП. Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра

Тема 8. СФП. Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча одной рукой в баскетбольный щит с места

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: СФП. Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча одной рукой в баскетбольный щит с места

Тема 9. Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча двумя руками от груди после ведения и остановки

Тема 10. Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений

Практика: СФП. Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра

Тема 11. ОФП. Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Комбинация №4. Штрафные броски.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Комбинация №4. Штрафные броски.

баскетбол.

Тема 12. СФП. Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: СФП. Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра

Тема 13. СФП. Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Штрафные броски

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Штрафные броски.

Тема 14. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча в прыжке со средней дистанции.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча в прыжке со средней дистанции.

Тема 15. Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча в прыжке со средней дистанции.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча в прыжке со средней дистанции.

Тема 16. СФП. Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений

Практика: СФП. Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра.

Тема 17. ОФП. Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча в прыжке с дальней дистанции.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: ОФП. Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча в прыжке с дальней дистанции.

Тема 18. ОФП. Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Нападение быстрым прорывом.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: ОФП. Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Нападение быстрым прорывом

Тема 19. Контрольная игра в баскетбол.

Практика: Контрольная игра в баскетбол.

Тема 20. ОФП. Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Перехват мяча. Командные действия в защите

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Перехват мяча. Командные действия в защите

Тема 21. СФП Кроссовая подготовка. Работа на тренажерах. Работа со скакалкой.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: СФП Кроссовая подготовка. Работа на тренажерах. Работа со скакалкой.

Тема 22. СФП Кроссовая подготовка. Работа на тренажерах. Работа со скакалкой.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: СФП Кроссовая подготовка. Работа на тренажерах. Работа со скакалкой.

Тема 23. Контрольное тестирование. Бег 100м. Штрафные броски

Практика: Контрольное тестирование.

Тема 24. Контрольная игра в баскетбол.

Практика: Контрольная игра в баскетбол. Бег 2000м. Броски с 5 точек зала.

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Данная программа строится на принципах:

-Доступности - содержание курса составлено в соответствии с возрастными особенностями школьников.

-Коллективности – ребёнок получает опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, с одноклассниками. Спорт и оздоровление дают юному человеку опыт жизни в обществе, могут создавать условия для позитивно направленных самопознания, самоопределения в здоровом образе жизни, спортивной самореализации.

-Патриотизма – предполагает использование эмоционально окрашенных представлений (образы спортивных общественно значимых и предметов) идентификация себя с Россией, её культурой.

-Культуросообразности предполагает, что спортивно-оздоровительная деятельность школьников должна основываться на общечеловеческих ценностях физической культуры и строиться в соответствии с ценностями и нормами тех или иных национальных культур.

-Обеспечение мотивации.

-Диалогичности предполагает, что духовно-ценностная ориентация детей и их развитие осуществляются в процессе такого взаимодействия педагога и учащихся в спортивно-оздоровительной деятельности, содержанием которого являются обмен ценностями здорового образа жизни и гуманистического понимания телесности, спорта.

-Природосообразности предполагает, что спортивно-оздоровительная деятельность школьников основывается на научном понимании взаимосвязи естественных и социальных процессов, согласовывается с общими законами развития природы и человека, воспитывает его сообразно полу и возрасту, а также формирует у него ответственность за развитие самого себя.

-При этом необходимо выделить практическую направленность курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Принципы реализации программы:

1. *Принцип систематичности* – чередовании нагрузки и отдыха.
2. *Принцип индивидуальности* – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка; расчет физических нагрузок согласно возрасту и уровню физического развития здоровья детей.
3. *Принцип развивающей направленности* – при обучении движениям учитывается
4. «зона ближайшего развития».
5. *Принцип воспитывающей направленности* – воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств.
6. *Принцип сознательности* – понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.
7. *Принцип наглядности* - созданию у ребенка при помощи различных органов чувств представления о физическом упражнении.
8. *Принцип доступности* – обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности, а также преемственность и постепенность усложнения физических упражнений.

Методы реализации программы:

1. *Словесные методы* – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и другое).
2. *Наглядные методы* – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и другое).
3. *Практические методы* – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и другое).
4. *Равномерный метод* – метод, способствующий одновременному укреплению всех мускулов, исключая их перенапряжение.
5. *Переменный метод* – попеременное усиление и ослабление нагрузки на мышцы.
6. *Интервальный метод* – метод, применяющийся наиболее часто перед соревнованиями, характеризуется разными интервалами работы и отдыха
7. *Повторный метод* – метод, основанный на передвижении со скоростью почти равной соревновательной.

8. *Соревновательно-игровой метод* – метод, активизирующий внимание, улучшающий эмоциональное состояние воспитанников.

Занятие состоит из следующих структурных компонентов:

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

Методическое обеспечение программы:

Для проведения тренировок и игр по баскетболу необходимо

- Наглядные изображения;
- Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://nsportal.ru/>; <http://fcior.edu.ru/> и др.).
- Помещение спортзала (баскетбольная площадка);
- Баскетбольные мячи - 15 шт;
- Баскетбольный щит – 10 шт;
- Набивные мячи - 30 шт;
- Скакалки -20 шт;
- Стойки - 6 шт;
- Гантели, мешочки с песком, палки.
- Жгуты и экспандеры - 1 Секундомер -1
- Гимнастические скамейки-8 Гимнастические маты- 12
- Мячи набивные – 10
- Мячи баскетбольные –20
- Насос ручной -1
- Рулетка – 1
- Баскетбольное оборудование:
- Обручи -20
- Конусы малые– 10
- Свисток-1

Для проведения теоретической подготовки необходимо:

- кабинет подготовки;
- столы, стулья;

- камера;
- фотоаппарат;
- ноутбук;
- экран, проектор;
- доска магнитная

Кадровое обеспечение программы:

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 298-н от 5 мая 2018 года.

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: собеседование, наблюдение, анкетирование, выполнение отдельных заданий, тестирование, участие в соревнованиях.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний и физической подготовленности проводится посредством опроса, беседы и выполнения тестирования.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и физической подготовленности обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 3-х модулей.

Формы подведения итогов

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

Текущий - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью обучающихся в процессе занятий.

Промежуточный- выполнение упражнений

Итоговый - сдача нормативов.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения занимающихся.

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся учреждения. Критерии оценки определяются на основании программных требований и в соответствии с этапом подготовки. Выполнение контрольных нормативов определяется следующими оценками: начальный, средний, высокий уровень - «сдал», отрицательное – «не сдал». Итоговый результат выполнения всех контрольных нормативов и тестов определяется в сводном протоколе «зачет» - «не зачет». Для успешного прохождения аттестации обучающемуся необходимо набрать не менее 50% положительных оценок («сдал») и получить общий «зачет» по всем контрольным нормативам.

С целью определения уровня общей физической подготовленности обучающихся за основу контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

- Оценка бега 30 м. с места. Выполняется с высокого старта. Время фиксируется по общепринятым правилам. Дается 2 попытки, учитывается лучшая.
- Оценка челночного бега. При проведении челночного бега от линии старта на расстоянии 10 м устанавливается стойка. Выполняется с высокого старта. Надо пробежать 3 отрезка по 10 м. Общая длина пробегаемой дистанции составляет 30 м. Дается 2 попытки, учитывается лучшая.
- Прыжок в длину с места. Измерение проводится по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Дается три попытки, засчитывается лучший результат.
- Оценка бега 600 м. Выполняется с высокого старта. Время фиксируется по общепринятым правилам.
- Оценка выполнения передачи мяча в стену за 30 сек. Игрок с мячом в руках располагается на расстоянии 2 м от стены спортивного зала. Фиксируется количество передач мяча за 30 сек
- Ведение мяча с броском в корзину из-под щита. Баскетболист с мячом в руках стоит с правой стороны от щита в точке пересечения зоны 3 секунд с лицевой линией. По сигналу (включается секундомер) игрок, выполняя ведение правой рукой, обводит область штрафного броска, включая полукруг, справа-налево у первого "усика" входит в зону 3 секунд и бросает мяч в корзину правой рукой до попадания. После результативного броска ведет мяч в обратном направлении левой рукой с последующим броском левой рукой — до результата. Определяется время, затраченное на выполнение норматива. Секундомер останавливается сразу же, как только мяч пройдет кольцо корзины после второго попадания.
- Передвижение в защитной стойке. Игрок, находящийся за лицевой линией, по

сигналу начинает перемещение спиной в защитной стойке в направлении линии штрафного броска, где изменяет направление движения вновь к лицевой линии, а 23 затем в центр площадки, откуда выполняет заключительный рывок лицом вперед до лицевой линии под кольцом. Фиксируется общее время (в секундах)

- Штрафные броски. Баскетболист выполняет 12 бросков подряд. Оценивается количество попаданий и техника выполнения броска.
- Прыжок вверх с места со взмахом руками. (см.) Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. В зачет идет лучший результат из трех попыток.

Контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке (11-12 лет)

| Контрольные нормативы по общефизической подготовке | | | | | | | |
|--|---|---------|------|--------|----------|------|--------|
| № | Испытания | Девочки | | | Мальчики | | |
| | | Отл. | Хор. | Удовл. | Отл. | Хор. | Удовл. |
| 1 | Челночный бег 3x10м (с) | 8.2 | 9.1 | 9.4 | 7.9 | 8.7 | 9.0 |
| 2 | Прыжок с места в длину | 165 | 145 | 135 | 180 | 160 | 150 |
| 3 | Бег 30 м | 5.3 | 5.8 | 6.0 | 5.1 | 5.5 | 5.7 |
| 4 | Бег 600м | 1.40 | 1.50 | 1.60 | 1.36 | 1.38 | 1.40 |
| Контрольные нормативы по технической подготовке | | | | | | | |
| 1 | Передача мяча в стену за 30 сек. (кол-во раз) | 25 | 23 | 20 | 27 | 25 | 22 |
| 2 | Ведение мяча с броском в кольцо | 14.5 | 14.8 | 15.1 | 14.0 | 14.3 | 14.6 |
| 3 | Передвижение в защитной стойке | 9.5 | 9.7 | 9.9 | 9.2 | 9.4 | 9.6 |
| 4 | Прыжок вверх с места со взмахом руками | 26 | 25 | 24 | 33 | 31 | 29 |
| 5 | Штрафные броски (12) | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 |

**Контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке
(13-15 лет)**

| Контрольные нормативы по общефизической подготовке | | | | | | | |
|--|---|---------|------|--------|----------|------|--------|
| № | Испытания | Девочки | | | Мальчики | | |
| | | Отл. | Хор. | Удовл. | Отл. | Хор. | Удовл. |
| 1 | Челночный бег 3x10м (с) | 7.2 | 7.8 | 8.1 | 8.0 | 8.8 | 9.0 |
| 2 | Прыжок с места в длину | 215 | 190 | 170 | 180 | 160 | 150 |
| 3 | Бег 30 м | 4.7 | 5.1 | 5.3 | 5.0 | 5.4 | 5.6 |
| 4 | Бег 600м | 1.32 | 1.35 | 1.40 | 1.30 | 1.33 | 1.36 |
| Контрольные нормативы по технической подготовке | | | | | | | |
| 1 | Передача мяча в стену за 30 сек. (кол-во раз) | 30 | 27 | 25 | 32 | 29 | 27 |
| 2 | Ведение мяча с броском в кольцо | 14.2 | 14.5 | 14.7 | 13.7 | 13.9 | 14.0 |
| 3 | Передвижение в защитной стойке | 9.0 | 9.2 | 9.5 | 8.7 | 8.9 | 9.0 |
| 4 | Прыжок вверх с места со взмахом руками | 34 | 32 | 30 | 37 | 36 | 35 |
| 5 | Штрафные броски(12) | 6 | 5 | 3 | 7 | 6 | 4 |

**Контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке
(16-17 лет)**

| Контрольные нормативы по общефизической подготовке | | | | | | | |
|--|-------------------------|---------|------|--------|----------|------|--------|
| № | Испытания | Девочки | | | Мальчики | | |
| | | Отл. | Хор. | Удовл. | Отл. | Хор. | Удовл. |
| 1 | Челночный бег 3x10м (с) | 7.9 | 8.7 | 8.9 | 6.9 | 7.6 | 7.9 |
| 2 | Прыжок с места в длину | 185 | 170 | 160 | 230 | 210 | 195 |
| 3 | Бег 30 м | 5.0 | 5.5 | 5.7 | 4.4 | 4.7 | 4.9 |
| 4 | Бег 600м | 1.28 | 1.30 | 1.33 | 1.26 | 1.28 | 1.30 |

| Контрольные нормативы по технической подготовке | | | | | | | |
|---|---|------|------|------|------|------|------|
| 1 | Передача мяча в стену за 30 сек. (кол-во раз) | 30 | 28 | 25 | 33 | 30 | 27 |
| 2 | Ведение мяча с броском в кольцо | 13.9 | 14.0 | 14.2 | 13.3 | 13.5 | 13.7 |

| | | | | | | | |
|---|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 3 | Передвижение в защитной стойке | 8.7 | 8.9 | 9.1 | 8.4 | 8.6 | 8.7 |
| 4 | Прыжок вверх с места со взмахом руками | 36 | 35 | 34 | 39 | 38 | 37 |
| 5 | Штрафные броски (12) | 7 | 6 | 4 | 8 | 7 | 5 |

Методика проведения оценивания знаний по теоретической подготовке:

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Обучающимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий однозначный ответ. При оценивании результатов раздела теоретической подготовки ставятся оценки: положительное - «сдал», отрицательное – «несдал». Оценочное суждение «сдал» ставится, если обучающийся умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала, выделять главные положения, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, самостоятельно делать выводы. Оценочное суждение «не сдал» ставится, если обучающийся не усвоил и не раскрыл основное содержание материала.

Примерные вопросы для проведения опроса по теоретической подготовке:

1. Для чего нужна физическая культура?
2. Первая помощь при ушибе?
3. Как часто проводятся Олимпийские игры?
4. Что такое баскетбол? Как появился?
5. В какой стране появился баскетбол?
6. В каких странах наиболее развит?
7. Что необходимо игроку для занятий баскетболом?
8. Необходимый размер игровой площадки для проведения соревнований по баскетболу?
9. Сколько человек может находиться на поле от 1 команды?
10. Сколько судей должно находиться на поле при проведении соревнований?
11. Для чего проводятся соревнования?
12. Сколько длится матч?
13. Сколько секунд отводится команде на атаку?
14. Какие линии необходимы на баскетбольной площадке?
15. Какие броски бывают? во сколько очков оцениваются?
16. Что такое фол? Какие фолы выделают?

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Литература для педагога:

1. Ю.Ф. Буйлин, Ю.И. Портных «Мини-баскетбол в школе». Пособие для учителей. М., «Просвещение» 1976 г.
2. А.Я. Гомельский «Управление командой в баскетболе». М., «Физическая культура и спорт» 1976 г.
3. А.Зинин «Детский баскетбол», М. «Физическая культура и спорт» 1969 г.
4. Е.М. Минский «Игры и развлечения в группе продленного дня». Москва
5. «Просвещение» 1980 г.
6. Правила баскетбола 2018 — правила игры в баскетбол с последними изменениями https://basketball-training.org.ua/pravila_basketbola/pravila-basketbola-pravila-igry-v-basketbol.html
7. Современные правила игры в баскетбол
8. Источник: <https://nasporte.guru/sport-na-otkrytom-vozdruhe/sovremennye-pravila-igry-v-basketbol.html>
9. Баскетбол. Подвижные и учебные игры. В.А. Лепешкин. https://mirlib.ru/knigi/samooborona_i_sport/353564-basketbol-podvizhnye-i-uchebnye-igry.html
10. Индивидуальные упражнения баскетболиста Яхонтов Е.Р., Кит Л.С. <https://clado.net/5/2/22/individualnye-uprazhneniya-basketbolista-yaxontov-e-kit-1-1981-uchebnoe-posobie-fb2-ocr-bez-oshibok.html>

Литература для обучающихся:

1. Тригорлов В.В. Баскетбол. Для всех и каждого: учебно-методическое пособие http://lit.lib.ru/t/trigorlow_w_w/text_0010.shtml
2. Книги про баскетбол <https://monster-book.com/basketball>

Календарно-тематический график

| № | Тема занятия | Количество часов | | | Форма контроля/ аттестации |
|---|---|------------------|--------------|-------|-------------------------------|
| | | Тео рия | Прак тика | Всего | |
| 1 | Техника безопасности. Специальная физическая подготовка. Ведение мяча на месте с различной высотой отскока. | 1 | 1 | 2 | Беседа, опрос |
| 2 | ОРУ. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли и передачи мяча. | 1 | 1 | 2 | Беседа, опрос |
| 3 | ОРУ. Личная гигиена занимающихся. Специальная физическая подготовка. Большая восьмерка | 1 | 1 | 1 | Беседа, опрос |
| 4 | ОРУ. ОФП. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Совершенствование техники передвижения | 1 | 1 | 2 | Наблюдение, Беседа |
| 5 | ОРУ. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Броски мяча в прыжке одной рукой с места. | 1 | 1 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 6 | ОРУ. Ведение мяча без зрительного контроля. Броски мяча с точек. Броски мяча двумя руками снизу в движении | 0,5 | 1 | 1 | Наблюдение, беседа |
| 7 | ОРУ. Ведение мяча в движении без зрительного контроля. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Броски мяча в прыжке со средней дистанции. | 0,5 | 1 | 1 | Наблюдение, беседа |
| 8 | ОРУ. Передачи мяча одной рукой в движении. Броски мяча в движении. Эстафеты с элементами баскетбола | 1 | 1 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 9 | ОРУ. Ведение мяча в движении с изменением направления. Броски дальние. Передача мяча двумя руками от груди стоя на месте. | 1 | 1 | 2 | Наблюдение, беседа |

| | | | | | |
|----|---|-----|-----|---|-----------------------------|
| 10 | ОРУ. Передача мяча двумя руками от груди стоя на месте. | 1 | 1 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 11 | ОРУ. Передача мяча двумя руками от груди стоя на месте | 1 | 2 | 3 | Наблюдение, беседа |
| 12 | ОРУ. Комбинация №3. Броски с разных точек зала. | 1 | 1 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 13 | ОРУ. Профилактика травматизма. Броски средние Передача одной рукой от плеча | 1 | 1 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 14 | ОРУ. Ведение мяча в движении. Броски мяча в движении. Передача одной рукой с шагом вперед | 1 | 1 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 15 | ОРУ. Ведение мяча в движении. Броски мяча в движении. Эстафеты | 0,5 | 1 | 1 | Наблюдение, беседа |
| 16 | ОРУ. Броски мяча одной рукой в баскетбольный щит с места. | 0,5 | 1 | 1 | Наблюдение, беседа |
| 17 | ОРУ. Броски мяча двумя руками от груди после ведения и остановки. | 1 | 1 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 18 | Эстафеты с элементами баскетбола. Воспитание навыков самостоятельных занятий | 1 | 1 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 19 | ОРУ. Эстафеты. Комбинация №4. Штрафные броски. | 1 | 1 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 20 | ОРУ. Броски мяча в движении. Вырывание и выбивание мяча. | 1 | 2 | 3 | Наблюдение, беседа |
| 21 | ОРУ. Ведение мяча с сопротивлением. Ловля мяча с отскоком об пол после передачи от партнера | 1 | 1 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 22 | ОРУ. Броски мяча в движении. Штрафные броски. | 1 | 1 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 23 | ОРУ. Броски мяча со средней дистанции. Подбор мяча. | 1 | 1 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 24 | ОРУ. Эстафеты. Броски мяча в прыжке со средней дистанции. | 0,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение, Беседа |
| 25 | Контрольное тестирование. Индивидуальная работа с мячом | - | 2 | 2 | Наблюдение, Беседа |
| 26 | ОФП. Профилактика травматизма в баскетболе. Ведение мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная | 1 | 2 | 2 | Беседа, опрос, тестирование |

| | | | | | |
|----|--|-----|-----|---|--------------------|
| | игра. | | | | |
| 27 | Правила игры в баскетбол 3х3. Отличие баскетбола 3х3 от 5х5. | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 28 | Защитные действия при опеке игрока с мячом. Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд. Броски мяча дальние. Учебная игра. | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 29 | СФП. Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд. Подбор мяча. Учебная игра. | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 30 | СФП. Передачи мяча одной рукой на месте. Наведение. Учебная игра. | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 31 | ОФП. Передачи мяча одной рукой в прыжке. Наведение. Учебная игра | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 32 | СФП. Передачи мяча одной рукой в движении. Пересечение. Учебная игра | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 33 | Упражнения для развития ловкости баскетболиста. ОФП. Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд. Групповой отбор мяча. Учебная игра. | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 34 | ОФП. Ведение мяча в движении. Передачи мяча в движении. Броски с точек. Малая восьмерка. Учебная игра. | 1 | 2 | 3 | Наблюдение, беседа |
| 35 | СФП. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. . Броски с точек. Защита против малой восьмерка. Учебная игра. | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 36 | СФП. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Контрольные игры с игровыми заданиями. | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 37 | ОФП. Броски в движении. Скрестный | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, |

| | | | | | |
|----|---|-----|-----|---|-----------------------|
| | выход. Учебная игра | | | | беседа |
| 38 | . ОФП. Ведение мяча в движении. Сдвоенный заслон. Учебная игра | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 39 | СФП. Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд. Групповой отбор мяча. Учебная игра. | 1 | 2 | 3 | Наблюдение, беседа |
| 40 | ОФП. Ведение мяча. Броски с точек. Игра в баскетбол. | 0,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение, беседа |
| 41 | ОФП. Система нападения через центрового. Броски средние. Учебная игра. | 0,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение, беседа |
| 42 | СФП. Передачи в движении одной рукой. Личная защита. | 0,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение, беседа |
| 43 | Контрольное тестирование. | 0,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение, беседа |
| 44 | . Контрольные игры в баскетбол 3на3,5на5 | 1 | 2 | 3 | Наблюдение, беседа |
| 45 | ОФП. Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча. | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 46 | ОФП. Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча двумя руками снизу в движении. | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 47 | Контрольное тестирование. Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча в прыжке со средней дистанции. | - | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 48 | Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола. | - | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 49 | Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра | - | 1 | 1 | Наблюдение, беседа |

| | | | | | |
|----|--|-----|---|---|-----------------------------|
| 50 | СФП. Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Передачи мяча двумя руками от груди с шагом вперед. | 1 | 1 | 2 | Беседа, опрос, тестирование |
| 51 | ОФП. Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Комбинация №3. Броски с разных точек зала | 0,5 | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 52 | ОФП. Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Передача одной рукой от плеча. | 0,5 | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 53 | СФП. Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра | 0,5 | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 54 | ОФП. Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. | 0,5 | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 55 | СФП. Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча одной рукой в баскетбольный щит с места | 0,5 | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 56 | ОФП. Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча двумя руками от груди после ведения и остановки | 0,5 | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 57 | СФП. Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра | 0,5 | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 58 | ОФП. Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Комбинация №4. Штрафные броски. | 0,5 | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 59 | СФП. Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. | 0,5 | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |

| | | | | | |
|----|---|-----|---|---|--------------------|
| | Учебная игра. Вырывание и выбивание мяча. | | | | |
| 60 | Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Штрафные броски. | 0,5 | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 61 | Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Штрафные броски. | 0,5 | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 62 | Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча со средней дистанции. | 0,5 | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 63 | Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча в прыжке со средней дистанции. | 0,5 | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 64 | СФП. Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. | 0,5 | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 65 | ОФП. Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча в прыжке с дальней дистанции. | 0,5 | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 66 | ОФП. Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Нападение быстрым прорывом | 0,5 | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 67 | ОФП. Ведение мяча в движении. Передачи мяча в движении. Игра в баскетбол. | 0,5 | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 68 | ОФП Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Защитные действия при опеке игрока с мячом | - | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 69 | Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Перехват мяча. Командные | 0,5 | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |

| | | | | | |
|----|---|-----|---|---|--------------------|
| | действия в защите | | | | |
| 70 | СФП Кроссовая подготовка. Работа на тренажерах. Работа со скакалкой. | 0,5 | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 71 | ОФП. Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Борьба за мяч после отскока от щита. | 0,5 | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 72 | Контрольные испытания. Бег 100м. Штрафные броски. | - | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 73 | Контрольная игра. Бег 2000м. Броски с 5 точек зала. | - | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |