

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа №2 «Образовательный центр» имени Героя  
Российской Федерации Немцова Павла Николаевича села Борское муниципального  
района Борский Самарской области

Программа рассмотрена на  
заседании методического объединения  
Протокол №9 от «04»07.2025г.

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с. Борское  
\_\_\_\_\_ Л.М. Жабина

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 5 -17 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:

Черкасская Е.К. методист,  
Черкацкий В.А. тренер-преподаватель

Пользователи:

Черкацкий В.А., Горлова Л.А.,  
Мантрова Г.А., Юриков А.Н..

Согласовано

Начальник ДЮСШ с.Борское  
\_\_\_\_\_ Н.А. Бурлака

с. Борское 2025

## Оглавление

Пояснительная записка .....	6
Краткая аннотация .....	6
Нормативными основаниями для разработки данной программы являются: .....	6
Направленность программы .....	8
Актуальность .....	8
Новизна .....	9
Отличительные особенности программы: .....	9
Практическая значимость и педагогическая целесообразность программы .....	10
Воспитание .....	10
Задачами воспитания по программе являются: .....	11
Целевые ориентиры воспитания детей по программе: .....	11
Формы и методы воспитания. ....	11
Условия воспитания, анализ результатов. ....	12
Воспитательные средства: .....	13
Основные воспитательные мероприятия: .....	13
Воспитание волевых качеств. ....	13
Трудовое воспитание .....	14
Патриотическое воспитание.....	14
Наставничество .....	15
Цели программы:.....	15
Задачи программы:.....	15
1. Обучающие: .....	15
2. Развивающие: .....	16
3. Воспитательные:.....	16
Организационно-педагогические основы программы: .....	16
<b>Результат</b> образовательной деятельности .....	16
<b>Формы контроля:</b> .....	17
Количественный состав групп (минимальный): .....	17
Сроки реализации.....	17
Возраст учащихся.....	18
Формы организации деятельности: .....	18
Формы обучения: .....	19
Планируемые результаты: .....	19
Метапредметные и личностные результаты освоения разноуровневой программы.....	19
<b>Личностные результаты,</b> .....	19

<b>Метапредметные результаты,</b> .....	20
<b>Предметные результаты,</b> .....	20
Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса: .....	21
Система отслеживания и оценивания результатов освоения программы .....	22
Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы .....	23
Формы контроля качества образовательного процесса .....	24
Учебный план программы «Баскетбол» .....	26
<b>СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ</b> .....	27
<b>Учебный план 1 года обучения</b> .....	27
<b>МОДУЛЬ 1 «ПЕРВЫЕ ШАГИ»</b> .....	27
Цель: .....	27
Задачи модуля .....	27
Учебно-тематический план модуля «Первые шаги» .....	29
Ожидаемые результаты .....	29
Содержание модуля «ПЕРВЫЕ ШАГИ» .....	29
Теоретическая подготовка .....	29
Общая физическая подготовка .....	29
Специальная физическая подготовка .....	30
Воспитательная работа (в том числе патриотической направленности) .....	33
Промежуточная диагностика. ....	33
<b>МОДУЛЬ 2 «БАСКЕТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ»</b> .....	33
Цель: .....	33
Задачи модуля .....	33
Учебно-тематический план модуля «Баскетбол для всех» .....	34
Ожидаемые результаты .....	35
<b>Содержание модуля «Баскетбол для всех»</b> .....	35
<b>МОДУЛЬ 3 «ДВИЖЕНИЕ ВПЕРЕД»</b> .....	36
Цель: .....	36
Задачи модуля .....	36
Учебно-тематический план модуля «Движение вперед» .....	37
Ожидаемые результаты .....	37
Содержание модуля «Движение вперед» .....	38
<b>СОДЕРЖАНИЕ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ</b> .....	41
Учебный план 2 года обучения .....	41
<b>МОДУЛЬ 1 «Сила в команде»</b> .....	42

<b>Цель: Овладение обучающимися начальным уровнем знаний и умений по дисциплине «баскетбол».....</b>	<b>42</b>
Задачи модуля.....	42
Учебно-тематический план модуля «Сила в команде» .....	43
Ожидаемые результаты .....	43
Содержание модуля 1 «Сила в команде».....	43
<b>МОДУЛЬ 2 «ИГРАЕМ С УМОМ» .....</b>	<b>45</b>
Задачи модуля.....	45
Учебно-тематический план модуля «ИГРАЕМ С УМОМ» .....	46
Ожидаемые результаты: .....	47
Содержание модуля «Играем с умом» .....	47
<b>МОДУЛЬ 3 «Баскетбол с нами» .....</b>	<b>49</b>
Задачи модуля.....	49
Учебно-тематический план модуля «Баскетбол с нами» .....	50
Ожидаемые результаты: .....	50
Содержание модуля «Баскетбол с нами».....	50
<b>СОДЕРЖАНИЕ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.....</b>	<b>53</b>
Учебный план 3 года обучения.....	53
<b>МОДУЛЬ 1 «ВПЕРЕД К НОВЫМ ВЕРШИНАМ».....</b>	<b>53</b>
Цель: .....	53
Задачи модуля.....	53
Учебно-тематический план модуля «Вперед к новым вершинам» .....	54
Ожидаемые результаты: .....	54
Содержание модуля «Вперед к новым вершинам».....	54
<b>МОДУЛЬ 2 «ДВИЖЕНИЕ ВВЕРХ» .....</b>	<b>57</b>
Цель: .....	57
Задачи модуля.....	57
Учебно-тематический план модуля «Движение вверх» .....	58
Ожидаемые результаты: .....	58
Содержание модуля «Движение вверх».....	59
<b>МОДУЛЬ 3 «С ЛЮБОВЬЮ К ИГРЕ».....</b>	<b>60</b>
Цель: .....	60
Задачи модуля.....	60
Учебно-тематический план модуля «С любовь к игре» .....	61
Ожидаемые результаты: .....	62
Содержание модуля «С любовью к игре».....	62

<b>РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ .....</b>	<b>65</b>
<b>МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....</b>	<b>65</b>
<b>Список литературы .....</b>	<b>67</b>
Список литературы для обучающихся и родителей: .....	67
Приложение 1 .....	69
Приложение 2 .....	72
Приложение 3 .....	75
Приложение 4 .....	77
Приложение 5 .....	79

## **Пояснительная записка**

### **Краткая аннотация**

Программа обусловлена необходимостью создания спортивно-оздоровительных групп с целью максимального охвата обучающихся желающих заниматься физической культурой и спортом.

Программа представляет учащемуся возможность сформировать и развить творческие способности; удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом. Данная программа создает условия для развития у обучающихся в занятиях физической культурой и спортом. Во время занятий по программе у обучающихся формируется культура здорового и безопасного образа жизни; происходит выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности; проявление профессиональной ориентации обучающихся.

В результате этих занятий учащиеся достигают значительных успехов в своем развитии, они овладевают не только высокими результатами в данном виде спорта, но и учатся общению. Учатся развивать в себе положительные черты и искоренять отрицательные, давать нравственную оценку своим поступкам, стремятся к достижению нравственного совершенства, т.е. работают над собой. Приобретают умения, навыки в данном виде спорта; проводится подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья; соответствующему уровню образования.

### **Нормативными основаниями для разработки данной программы являются:**

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

Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 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»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;

Постановление 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»;

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»).

Дополнительная общеобразовательная программа может 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.

### **Направленность программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол 5-17 лет» имеет физкультурно-спортивную направленность

### **Актуальность**

данной программы состоит в углубленном изучении игры баскетбол, что тем или иным образом дает учащимся, успешно освоившим программу, принимать участие в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

При разработке данной программы были учтены два фактора: педагогическая практика и психолого-педагогические исследования в области баскетбола, которые показали зависимость эффективности обучения от реализации принципа наглядности, что подчеркивает важность использования наглядных учебных пособий в практике баскетбола. Сегодня дети много времени проводят за гаджетами и компьютерами, заменяют двигательную активность усилением активности в компьютерных играх. Привлечь детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом можно через организацию занятий по доступным и увлекательным спортивным играм, в том числе по баскетболу.

Среди большого арсенала современных средств физической культуры и спорта игра в баскетбол занимает одно из ведущих направлений и пользуется большой популярностью. Это обусловлено высокой динамичностью и эмоциональной насыщенностью этой игры, ее увлекательностью и тем высоким накалом спортивных страстей, который возникает во время игры. Все это особенно характерно для детского и юношеского возраста и поэтому с таким увлечением школьники все больше и больше приобщаются к занятиям баскетболом. Поэтому данная программа была направлена большей своей частью на всестороннее физическое развитие учащихся и способность совершенствовать многие необходимые в жизни двигательные и морально-волевые качества.



## **Новизна**

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

Педагог дополняет содержание модуля самостоятельно, разрабатывая дополнительный учебно-методический комплект к данной программе.

Баскетбол – спортивная командная игра, где каждый игрок взаимодействует с партнерами для достижения командного результата. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам.

Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

### **Отличительные особенности программы:**

1. Произведена корректировка сроков обучения;
2. Произведена корректировка учебной нагрузки;
3. Расширен возраст обучающихся;
4. Введены дополнительные тематические разделы;
5. Разноуровневость, как в общем содержании (каждый последующий модуль усложняется), так и внутри каждого модуля. В программе определены 3 уровня сложности: ознакомительный, базовый, углубленный.
6. Применение дистанционных технологий.

Для обучающихся предусмотрен блок материалов для самостоятельного изучения (по уровням). Для его прохождения применяются дистанционные технологии. Материалы носят как теоретический, так и практический характер (записи комплексов упражнений для самостоятельного выполнения и т.д.)

### **7. Профориентация.**

Обучение по программе предусматривает возможность обучающихся попробовать себя в профессии и получить начальные профессиональные знания. Способствует ранней профориентации.

8. Программа предусматривает сетевое взаимодействие с образовательными организациями Борского района и Самарской области, общественными спортивными организациями, такими как: Самарская областная физкультурно-спортивная организация «Федерация баскетбола».

На обучение принимаются дети с разным уровнем подготовки (с полным отсутствием спортивной подготовки в какой-либо области, а также имеющие спортивную подготовку в других видах спорта или аналогичном) и общего развития.

## **Практическая значимость и педагогическая целесообразность программы**

Программа «Баскетбол 5-17 лет» дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с игровыми видами спорта. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики и развитию физических способностей. Занятия по программе «Баскетбол» дает возможность во внеурочное время углубленно заниматься: - видами спорта, которые учащиеся осваивают в ограниченном по времени уроке физической культуры; - учащимся, которые не могут освоить объем двигательных навыков на уроке физической культуры; - подросткам, у которых наблюдается гиперактивность и проблема организации своего времени.

Программа рассчитана на 3 года освоения. Разработана с учетом современных тенденций в образовании с использованием модульной разноуровневой образовательной технологии (построенная на модульном принципе представления содержания и построения учебных планов, включающая в себя относительно самостоятельные модули, что позволяет увеличить ее гибкость, вариативность, общий уровень развития, способностей, мотивацию). Внутри каждого модуля предусмотрены разноуровневые задачи в соответствии с особенностями и физической подготовленностью детей.

## **Воспитание**

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

### **Задачами воспитания по программе являются:**

- Усвоение детьми знаний, норм, духовно-нравственных, спортивно-оздоровительных ценностей, спортивных традиций и норм;
- Информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- Формирование национального, этнокультурного самосознания; личностного и ценностного отношения к отечественной культуре и спорту;
- Приобретение опыта социально-значимой деятельности, опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений внутри коллектива и при общении с социумом.

### **Целевые ориентиры воспитания детей по программе:**

- освоение детьми понятия о своей российской гражданской принадлежности (идентичности), сознания единства с народом России и Российским государством в его тысячелетней истории и в современности, в настоящем, прошлом и будущем;
- формирование деятельностного ценностного отношения к историческому, культурному и спортивному наследию народов России, российского общества, к спортивным традициям, праздникам, памятникам, святыням, спортивным турнирам;
- воспитание уважения к физической культуре (национальным видам спорта) народов России, мировому спортивному наследию;
- приобретение опыта социально-значимой деятельности в волонтерском движении, спортивных соревнованиях и турнирах, фестивалях, экологических, историко-краеведческих, художественных и др. акциях, программах;
- формирование установки на здоровый образ жизни и его пропаганду (режим занятий и отдыха, правила личной гигиены, дозирование нагрузок, регулирование использования гаджетов и т.д.)

### **Формы и методы воспитания.**

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных спортивно-духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевым аспектом воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в спортивной деятельности, в групповой деятельности в рамках соревнований, турниров, конкурсов, в подготовке и проведении календарных соревнований, турниров и праздников с участием родителей (законных представителей).

В рамках реализации воспитательного компонента по программе «Баскетбол 5-17 лет» используются следующие методы: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

### **Условия воспитания, анализ результатов.**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях (во время соревнований, турниров, праздниках, экскурсиях и т.д.) с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, беседа с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год). Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, бесед — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, патриотического, умственного, эстетического и трудового воспитания с

учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной деятельности.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, соревнованиях, где используется в свободное время.

На протяжении многолетней подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

### **Воспитательные средства:**

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

### **Основные воспитательные мероприятия:**

- торжественный прием вновь поступивших обучающихся на отделение;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.
- регулярное проведение памятных дат, «Дни Героев», «Дни Воинской славы России».

### **Воспитание волевых качеств.**

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. При этом очень важно давать установку на выполнение заданий.

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие

обучающимися ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у обучающихся сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

Инициативность и дисциплинированность.

Инициативность воспитывается в тактически сложных упражнениях и свободных играх, сватках, где обучающемуся предоставляется возможность проявлять инициативу и творчество, и самостоятельно принимать действия в решении сложной соревновательной задачи. Удачное действие должно поощряться.

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдение дисциплины в ходе занятий и соревнований – одно из важных условий полноценной реализации тактического плана, действий.

Воспитание дисциплинированности начинается с организации режима дня, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований.

Для воспитания дисциплины тренер должен четко сформулировать задание каждого обучающегося. При разборе выполнения заданий оценивается степень выполнения заданий и соблюдение каждым обучающимся дисциплины.

### **Трудовое воспитание**

Трудовым воспитанием в процессе занятий является сам учебный труд, добросовестное отношение обучающегося к занятиям и выполнению тренировочных заданий с полной отдачей сил и высоким результатом, а также подготовка мест занятий, инвентаря, уход за спортивным снаряжением и прочее.

### **Патриотическое воспитание**

Патриотическое воспитание осуществляется естественным путем, опосредованно, на фоне коллективных действий, в условиях высокой ответственности за порученное дело, долга перед командой, товарищами, родителями. Ответственности перед коллективом, школой, своей малой Родиной.

## **Наставничество**

В объединении широко развито наставничество, что благоприятно сказывается на общей подготовке детей в команде. Старшие помогают младшим, а также если наставник с выдающимися способностями помогает своему же спортсмену из команды. Учить детей ответственности, целеустремленности. Достижению результата, умение общаться между собой. А также оценивать ситуацию и искать пути решения проблемы.

### **Цели программы:**

- Создание благоприятных условий для формирования у обучающихся позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей достижения успеха;
  - Укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта;
  - Формирование интереса к избранному виду спорта «баскетбол» на всех возрастных этапах, стремление творить свое здоровье, применяя компетенции в повседневной жизни самостоятельно и в коллективе.
- Цели и задачи каждого модуля формируются отдельно.

### **Задачи программы:**

#### **1. Обучающие:**

- обучение основ техники и тактики игры в баскетбол;
- расширить, актуализировать знания учащихся со строением и функционированием организма человека, влияние на деятельность организма занятий физической культурой и спортом;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- мотивировать обучающихся к самостоятельному изучению основных этапов становления российского баскетбола;
- сформировать у обучающихся потребность в систематическом занятии спортом;
- содействовать усвоению основных элементов техники и тактики игры в баскетболе.

## **2. Развивающие:**

- способствовать развитию логического мышления, пространственного воображения, памяти, наблюдательности, умения правильно обобщать данные и делать выводы;
- продолжать развивать, формировать двигательные способности (быстрота, выносливость, сила, гибкость, ловкость);
- начать работу по развитию познавательных качеств личности;
- развивать умение высказывать свою точку зрения.

## **3. Воспитательные:**

- содействовать воспитанию устойчивого интереса и любви к занятиям спортом, в частности баскетболом;
- формирование у подростков навыков ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;
- создать условия, обеспечивающие воспитание у учащихся трудолюбия, решительность и смелость упорства в достижении желаемых результатов, выдержку и самообладание;
- воспитывать чувства товарищества, дисциплинированности, настойчивость и упорство, инициативность и самостоятельность.

## **Организационно-педагогические основы программы:**

### **Групповое учебное занятие.**

Особенностью организации обучения от года к году является: – переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;

- планомерное прибавление вариативности выполнения приёмов игры и широты взаимодействий с партнёрами;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе занятий;
- постепенный переход от обучения техническим и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- увеличение объёма тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий.

### **Результат образовательной деятельности**

детей по программе «Баскетбол» являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие учащихся: – приобретение теоретических знаний, а также основ здорового образа жизни;

- улучшение физических кондиций;



- рост уровня развития физических качеств;
- овладение основами игры в баскетбол;
- рост личностного и социального развития ребёнка.

Для определения эффективности образовательного процесса применяются следующие

#### **Формы контроля:**

- Теоретическая подготовка: тесты.
- Общефизическая подготовка: сдача нормативов.
- Освоение специальной физической подготовки: тестирование, наблюдение.

#### **Ведущими методами**

данной программой являются: - словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать:

- объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов.

Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях. практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям; игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

#### **Количественный состав групп (минимальный):**

- 1 год обучения – 15 - 25 человек;
- 2 год обучения – 15 - 25 человек;
- 3 год обучения – 15 - 25 человек;

#### **Сроки реализации.**

Программа занятий баскетболом рассчитана на 3 года. Режим проведения занятий: 3 раза в неделю, время 3,5 академических часа в неделю. Количество учебных недель в году: 44 недели, объем на 1 год - 154 часа (3 модуля от 30 часов каждый).

1 год обучения

Ознакомительный уровень:

- 154 часов (3,5 часа в неделю);

Базовый уровень

- 154 часов (3,5 часа в неделю)

Предусмотрена самостоятельная работа с применением дистанционных

технологий

Углубленный уровень:

– 154 часов (3,5 часа в неделю)

Предусмотрена самостоятельная работа с применением дистанционных технологий

2 год обучения

Ознакомительный уровень:

– 154 часов (3,5 часа в неделю);

Базовый уровень

– 154 часов (3,5 часа в неделю)

Предусмотрена самостоятельная работа с применением дистанционных технологий

Углубленный уровень:

– 154 часов (3,5 часа в неделю)

Предусмотрена самостоятельная работа с применением дистанционных технологий

3 год обучения

Ознакомительный уровень:

– 154 часов (3,5 часа в неделю);

Базовый уровень

– 154 часов (3,5 часа в неделю)

Предусмотрена самостоятельная работа с применением дистанционных технологий

Углубленный уровень:

– 154 часов (3,5 часа в неделю)

### **Возраст учащихся**

Возраст обучающихся 5 – 17 лет.

Набор в группы осуществляется на добровольной основе, то есть принимаются все желающие заниматься (в случае каких-либо ограничений для занятий указываются эти ограничения, делается ссылка на необходимость прохождения, к примеру, медицинского осмотра). Состав группы – постоянный.

### **Формы организации деятельности:**

Занятия с образовательно-тренировочной направленностью, спортивные соревнования, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашнее задание). групповая (основная форма) и индивидуально-групповая (с целью определения уровня развития двигательных качеств детей, прикладных умений и технической подготовки). Образовательная деятельность характеризуется строгой регламентацией и

точностью дозировки нагрузки.

### **Формы обучения:**

Используются теоретические, практические.

Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают: беседы, тренировки, игры, соревнования, самостоятельную работу, массовые воспитательные мероприятия. Занятия по программе «Баскетбол» проводятся 3 раз в неделю. Исходя из санитарно-гигиенических норм, продолжительность часа занятий для учащихся 45 минут (3,5 академических часа в неделю).

### **Планируемые результаты:**

Предполагаемые результаты реализации. Программы подразделяются на 3 уровня воспитательных результатов:

- первый уровень – приобретение обучающимся социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни;
- второй уровень – формирование позитивного отношения обучающегося к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом;
- третий уровень – приобретение обучающимся опыта самостоятельного социального действия, личностные и метапредметные результаты, которые будут достигнуты обучающимися.

### **Метапредметные и личностные результаты освоения разноуровневой программы.**

Результаты освоения программы представлены личностными, метапредметными и предметными результатами.

Результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол».

### **Личностные результаты,**

формируемые в ходе изучения программы, отражают:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе занятий;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

-усвоение правил безопасного поведения во время занятий и соревнований

### **Метапредметные результаты,**

характеризуют формирование универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и тренировочных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

### **Предметные результаты,**

характеризуют опыт учащихся в теоретической и практической деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программного материала. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний об истории игры в баскетбол, правилах игры, организации и проведении соревнований по баскетболу;
- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий по баскетболу с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий по баскетболу с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

-овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями игры баскетбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Предметные принципы построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.**

**Педагогические принципы, лежащие в основе учебно-воспитательного процесса:**

- Свобода выбора и ответственность (обеспечение индивидуальности, самостоятельности развития, помощь любому ребенку в достижении успеха, демократические взаимоотношения детей и педагога; достижение понимания каждым своей роли);
- Природосообразность (образование в соответствии с природой ребенка, его здоровьем, его психической конституцией, его способностями, индивидуальными способностями восприятия и т.д. Оценки носят экспертный характер. Сравнение обучающегося допускается только с ним самим). Осуществление данного принципа даст возможность совместно построить индивидуальный маршрут для каждого обучающегося. Это в свою очередь откроет очевидные плюсы: здоровье, гармония, отсутствие комплексов, глубокие и прочные знания в соответствии с запросом личности.
- Гуманистическая направленность образовательного процесса предполагает отношение педагога к воспитанникам как к ответственным субъектам собственного развития, а также стратегию взаимодействия, основанную на субъективных отношениях.
- Культуросообразность (воспитание на общечеловеческих ценностях).

**Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:**

- Словесные методы (пояснение, объяснение, обучение, рассказ, анализ игровых ситуаций, внушение уверенности, проявление внимания и т.д.);
- Наглядные методы (демонстрация упражнения, приёмов по частям и в целом; показ положительных приёмов и т.д.);
- Практические (выполнение специальных упражнений, игры, обсуждение различных ситуаций и т.д.).

Программа содержит два раздела: теория и практика. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, просмотра видео материала и непосредственно в тренировке (занятии) органически связана с физической, технической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность:

- вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Практическая подготовка направлена на выполнение поставленной цели и решения задач Программы в процессе обучения.

### **Система отслеживания и оценивания результатов освоения программы**

В начале обучения необходимо выяснить мотивацию посещения детьми занятий, круг их интересов и потребностей в предмете. В процессе обучения следует учесть возможно изменяющиеся интересы и потребности обучающихся и учитывать их в планировании деятельности. Программа предполагает различные формы оценки результатов освоения: наблюдение за детьми педагога непосредственно в процессе образовательной деятельности, выступлений на спортивных мероприятиях, игровые задания, тестирование и контроль, теоретические знания, навыки организации физкультурно-оздоровительной деятельности: Динамика (прирост) оцениваемых параметров по сравнению с исходными или предшествующими промежуточными значениями (учитывается базовый уровень здоровья, физической подготовленности). Тестирование включает в себя: выполнение нормативов общей и специальной физической подготовки (бег 30 м с высокого старта, прыжок в длину, отжимание, упражнение «наклон», продольный шпагат и т.п.), а также тестирование теоретических знаний. Необходимо использовать предварительный, промежуточный и итоговый контроль. Групповая форма контроля может быть использована для контроля знаний, умений, навыков, уровня физической подготовленности, сформированности умений, самостоятельных занятий физическими упражнениями и т.д. Задачи ставятся перед группой, и в их решении принимают участие все обучающиеся группы. Индивидуальная форма контроля применяется для более глубокого выявления уровня подготовленности обучающихся, их знаний, умений, навыков, количественных показателей. Самоконтроль обучающихся обеспечивает внутреннюю обратную связь в учебном процессе, получение обучающимися информации о правильности решения двигательной задачи, о формировании знаний, умений и навыков, о трудностях и недостатках. Формирование

навыков самоконтроля — важнейшая часть умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

### **Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы**

Качественные критерии освоения программы характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания. Количественные критерии освоения программы определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ, учитывается темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). Итоговая оценка результативности освоения программы выставляется обучающимся за овладение темами (теоретические знания), выполнение контрольных нормативов за учебный год. Она включает в себя контрольные баллы, полученные обучающимися за овладение всеми составляющими обучения: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Уровневый подход служит важнейшей основой для организации индивидуальной работы с обучающимися. Он реализуется как по отношению к содержанию оценки, так и к представлению и интерпретации результатов. В Программе используются следующие уровни освоения программы.

#### **Высокий уровень освоения программы.**

Теоретические знания:

- за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.

Практические знания и умения:

- качественное выполнение движения (упражнения) или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно,
- обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать;
- может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет норматив. Допускается наличие мелких ошибок.

### **Средний уровень освоения программы.**

Теоретические знания:

- за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.

Практические знания и умения:

- качественное выполнение движения (упражнения) или отдельные его элементы с небольшими неточностями и незначительными ошибками. При выполнении обучающийся допустил не более двух незначительных ошибок и несколько мелких.

### **Низкий уровень освоения программы:**

Теоретические знания:

- за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Практические знания и умения:

- двигательное действие (упражнение) или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но допущены грубые или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение.

- при выполнении обучающийся допустил две значительные ошибки и несколько грубых ошибок.

### **Формы контроля качества образовательного процесса**

На начальном этапе обучения (ознакомительный) необходимо выяснить мотивацию посещения детьми занятий, круг их интересов и потребностей в занятиях избранным видом спорта. В процессе обучения следует опираться на возможно изменяющиеся интересы и потребности обучающихся. Отслеживание результатов осуществляется через мониторинг. Данные тестирования помогают объективно оценить физическое состояние обучающихся, спланировать содержание учебного процесса, провести анализ состояния физической подготовленности обучающихся и внести коррективы с учетом личностно-ориентированного и разноуровневого подхода в обучении, а также принять конструктивные решения для управления процессом физического воспитания.

В приложении № 1 приведены основные упражнения и показатели результатов тестирования по уровням физической подготовленности от 1 до 3 баллов (по каждому тесту отдельно). За невыполнение норматива обучающийся получает 0 баллов в данном тесте. (Приложение № 1)

По сумме баллов, набранных по видам тестов, судят об уровне



подготовленности и оценивается интегральный уровень подготовленности обучающихся.

Каждый обучающийся должен иметь право на «начальный» доступ к любому из уровней обучения, на основании мониторинга (предварительного тестирования) в результате которого определяется степень готовности к освоению заявленного уровня, обучающегося исходя из содержательно-тематической специфики программы.

В соответствии с результатами мониторинга обучающемуся предлагается соответствующий уровень, вариативность (по темпу, объёму и уровню сложности), индивидуальные маршруты, траектории, самостоятельная работа.

В программе используются следующие формы контроля: наблюдение, анкетирование, опрос, тестирование, выполнение нормативов, самостоятельная работа, участие в соревнованиях разного уровня (внутри объединения, муниципальный, региональный, российский, международный уровень), физкультурно-оздоровительных мероприятиях, фестивалях, показательное выступление.

### Учебный план программы «Баскетбол»

№	Наименование модуля	Количество часов			Форма(ы) промежуточной аттестации и контр
		теори я	практи ка	всего	
1 год обучения Ознакомительный (физкультурно-оздоровительной деятельности)					
1	Первые шаги	12	40	52	Входящая диагностика, анкетирование. Наблюдение. Контрольные нормативы.
2	Баскетбол для всех	10	40	50	
3	Движение вперед	10	42	52	
	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий			
	Всего часов	32	122	154	
2 год обучения Базовый (спортивно-техническая деятельность)					
1	Сила в команде	10	20	30	Входящая диагностика, анкетирование. Контрольные нормативы. Анализ результатов участия в соревнованиях.
2	Играем с умом	10	52	62	
3	Баскетбол с нами	12	50	62	
	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий			
	Всего часов	32	122	154	
3 год обучения. Продвинутый ( специальная физическая и тактическая подготовка)					
1	Вперед к новым вершинам	4	30	34	. Наблюдение, контрольные нормативы
2	Движение вверх	18	52	70	
3	С любовью к игре	10	40	50	
	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий			
	Всего часов	32	122	154	

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

## Ознакомительный уровень.

### Учебный план 1 года обучения

№	Наименование модуля	Количество часов			Форма(ы) промежуточной аттестации и контр
		теори я	практи ка	всего	
1 год обучения Ознакомительный (физкультурно-оздоровительной деятельности)					
1	Первые шаги	12	40	52	Входящая диагностика, анкетирование. Наблюдение. Контрольные нормативы.
2	Баскетбол для всех	10	40	50	
3	Движение вперед	10	42	52	
	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий			
	Всего часов	32	122	154	

### МОДУЛЬ 1 «ПЕРВЫЕ ШАГИ»

#### Цель:

Формирование интереса к избранному виду спорта «баскетбол», стремление укреплять свое здоровье, применение компетенции в повседневной жизни самостоятельно и в коллективе.

#### Задачи модуля

Задачи модуля	Прогнозируемые Предметные результаты	Критерии Определения предметных результатов	Применяемые методы и технологии	Формы и методы диагностики
<b>Ознакомительный уровень освоения программы модуля</b>				
-Способствовать формированию системы знаний по истории развития баскетбола и его современных успехах; -Формировать устойчивый интерес к баскетболу. -Воспитывать чувство коллективизма (умение быть в	Предметные: -знания о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека; -умения выполнять основные	Предметные: -уровень знаний о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека; -уровень умений выполнять основные	лично-но – ориентированные технологии, спортивно- ориентированные технологии; объяснительно- иллюстративный метод, Игровые технологии	Педагогическое наблюдение, анкетирование, опрос, тестирование физической подготовленности, уровня развития физических качеств.

команде).	комплексы ОФП преимущественно направленные на развитие физических качеств.	комплексы ОФП преимущественно направленные на развитие физических качеств.		
<b>Базовый уровень освоения программы модуля</b>				
-Развивать и совершенствовать двигательные способности на основе спортивно-игровой деятельности с учетом индивидуально-типологических и характерологических свойств личности; -Укреплять здоровье, физическое развитие и подготовленность обучающихся средствами баскетбола.	Предметные: -знания о режиме дня, личной гигиене и внешнем виде баскетболиста. -Умения и навыки правильно выполнять упражнения для формирования специальных физических навыков. - развитие выносливости	Предметные: -уровень знаний о режиме дня, личной гигиене и внешнем виде баскетболиста -уровень знаний, умений и навыки правильно выполнять упражнения для формирования специальных физических навыков..	Технологии развивающего обучения, репродуктивный метод по заданиям педагога, поисковый метод, Педагогика сотрудничества	Педагогическое наблюдение, анкетирование, опрос, тестирование физической подготовленности, уровня развития физических качеств.
<b>Углубленный уровень освоения программы модуля</b>				
-Укреплять здоровье, физическое развитие и подготовленность обучающихся навыками баскетболиста. -Развивать физические качества через использование комплексов общей и специальной физической подготовки у обучающихся.	Предметные: - наличие системы знаний о правилах поведения на занятиях.  -Иметь представления о понятиях в терминологии баскетбола - развитие ориентации на площадке	Предметные: -уровень знаний о правилах поведения на занятиях. -уровень знаний и представления о понятиях в терминологии баскетбола	Методы развития самостоятельности и инициативы, технологии, Технология развития критического мышления, Технология интегрированного обучения, Технология проблемного обучения	Выполнение тестов самостоятельно (индивидуально, группой), выступления на соревнованиях.

### Учебно-тематический план модуля «Первые шаги»

№	Название темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практик	Всего	
1	Теоретическая подготовка. История возникновения и развития баскетбола. Правила безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры.	1	-	1	Педагогическое наблюдение
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	3	15	18	
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	3	10	13	
4	Техника тактическая подготовка (ТТП)	1	8	9	
5	Воспитательная работа	1	-	1	
6	Промежуточная диагностика.	1	3	4	
	ИТОГО:	10	36	46	

#### Ожидаемые результаты

учащиеся должны знать:

- историю развития баскетбола;
- правила безопасного поведения во время тренировок;
- основные правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков.
- роль капитана команды, его права и обязанности.
- понятия спорный мяч и спорный бросок

#### Содержание модуля «ПЕРВЫЕ ШАГИ»

##### Теоретическая подготовка

Тема 1. Введение в программу. Правила безопасности при занятиях баскетболом.

Тема 2. История возникновения и развития баскетбола.

Тема 3. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена.

Тема 4. Подвижные игры, правила, жесты судьи на поле.

Тема 5. Понятие чувства товарищества и дисциплины, уважения к тренеру-преподавателю.

Тема 6. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Тема 7. Правила игры в баскетбол.

##### Общая физическая подготовка

Тема 1. Значение ОФП в подготовке баскетболистов.

Тема 2. Роль ходьбы и бега в формировании физических качеств баскетболиста:

- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;

- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

Тема 3. Ходьба и бег. Ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы. Ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами. Ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук.

Бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

Тема 4. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов:

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);
- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговое движения и различных и.п., с различными положениями рук и ног);
- для мышц ног ( махи вперед – назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседание на одной и на обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);
- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);
- упражнение с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления);

Тема 5. Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед- назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);
- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом;
- упражнение с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления);

Тема 6. Упражнения из других видов спорта.

- спортивные и подвижные игры (футбол, волейбол, н/теннис и др.);
- эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

Специальная физическая подготовка

**Ведение мяча.**

- На месте. Ведение мяча вокруг корпуса, вокруг и между ногами. Разновысокое ведение, очень частое низкое ведение попеременно левой и правой рукой. Ведение двух мячей.
- В движении. Бег на носках, на пятках с ведением мяча. Бег в полуприседе с ведением мяча. Спортивная ходьба с ведением мяча. Бег с поворотами и ведением мяча, с переводами мяча с руки на руку перед собой, за спиной и между ногами. Бег приставными шагами с ведением мяча, скрестным шагом, спиной вперед с ведением мяча.
- Стойка баскетболиста. Стойка при ведении мяча.
- Ведение мяча. Ведение на месте, в движении, с изменением скорости, направления. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте.
- Подвижные игры с ведением мяча. «Ведение с десятью отскоками от пола и передачей мяча», «Воробьи - вороны», «Пятнашки в парах», «Салки с ведением», «Командные салки», «Выбей мяч», «Кто быстрее», «Кто первый».

### **Передачи мяча.**

- На месте. Передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола, двумя руками сверху, одной рукой снизу, двумя руками из-за головы.
- В движении. Передачи мяча двумя руками, одной рукой сверху и снизу, после ведения, с отскоком от пола.
- Перемещения и стойки: стойка баскетболиста (исходные положения) при выполнении передач.
- Передача мяча. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие, средние и дальние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола.
- Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча.
- Подвижные игры с передачами мяча. «Передал - садись», «Быстрые передачи», «Кто быстрее», «Бросай - беги», «Салки в тройках», «Не давай мяч водящему», «Десять передач»

### **Броски мяча.**

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении броска мяча.

- Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

- Многократные броски набивного мяча в стену. Многократные передачи баскетбольного мяча в стену, постепенно увеличивая, расстояние от нее. Многократные передачи баскетбольного мяча на дальность.

### **Перемещения и стойки:**

- стойка баскетболиста (исходные положения) в сочетании с перемещениями;
- ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед;
- перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком;
- прыжки; сочетание способов перемещений.

### **Броски мяча:**

- Броски мяча из- под щита, со средней дистанции, штрафной бросок.
- Броски одной рукой от плеча, с места, в движении.
- Штрафные броски.
- Броски мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций.
- Броски в прыжке.
- Броски с двух шагов.

**Подвижные игры с броском мяча.** «Снайперы», «Шесть передач», «Трехочковый бросок», «Эстафета с передачами мяча и броском в кольцо».

### **Технико-тактические действия в защите и нападении.**

Технико-тактические действия в нападении.

Индивидуальные действия: финты с мячом «на ведение», «на передачу», «на бросок» с последующим ведением, передачей, броском.

Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух игроков; взаимодействия двух нападающих против одного защитника, двух защитников; взаимодействие игроков в нападении через заслон; взаимодействие трех нападающих против двух защитников

Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче.

Технико-тактические действия в защите.

Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах, ведении противника, при отборе мяча. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка).

Расположение игроков при зонной защите. Действия игроков при личной опеке.



### **Воспитательная работа (в том числе патриотической направленности)**

История возникновения праздников и исторические сведения о памятных событиях. История возникновения баскетбола. «Живые пирамиды Сталина», Башни Кастели или «человеческие замки» в Каталонии и Валенсии.

Общие сведения о распорядке дня, внешнем виде и правилах гигиены спортсмена. Практика: Участие в одной из патриотических акций:

Акции, приуроченные Дню народного единства; Областная акция «Я помню»;

### **Промежуточная диагностика.**

Контрольные нормативы (игровые упражнения, ОФП, СФП). Соревнования.

## **МОДУЛЬ 2 «БАСКЕТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ»**

### **Цель:**

Овладение обучающимися начальным уровнем знаний и умений по основам баскетбола.

### **Задачи модуля**

Задачи модуля	Прогнозируемые предметные результаты	Критерии определения предметных результатов	Применяемые методы и технологии	Формы и методы диагностики
Ознакомительный уровень освоения программы модуля				
- формировать основы знаний, умений при игре в баскетбол; - Знакомство с особенностями терминологии	Предметные: -Иметь представление об основах баскетбола; -О правилах поведения и технике безопасности на занятиях.	Предметные: -уровень знаний о правилах баскетбола; -О правилах поведения и технике безопасности на занятиях.	Личностно - ориентированные технологии; спортивно-ориентированные технологии; объяснительные , -Игровые технологии	Педагогическое наблюдение, анкетирование, опрос, тестирование физической подготовленности, уровня развития физ. качеств.
Базовый уровень освоения программы модуля				

-На основе повторения и обобщения ранее изученного материала и в ходе знакомства с новым уметь создавать игровую ситуацию. -Формировать чувство команды при выполнении групповых заданий.	Предметные: -знания об основах Проведения атаки -знания о способах Передач и перехвата мяча	Предметные: -уровень знаний об основах видах бросков -уровень знаний о способах розыгрышах мяча при вбрасывании	Технологии развивающего обучения, репродуктивный метод по заданиям педагога, поисковый метод, Педагогика сотрудничества	Педагогическое наблюдение, анкетирование, опрос, тестирование физической подготовленности, уровня развития физических качеств.
Углубленный уровень освоения программы модуля				
-Развивать и совершенствовать двигательные способности обучающихся на основе изучения тактики и техники в баскетболе	Предметные: наличие системы знаний простых комбинаций атак и защиты в баскетболе. Овладение основами владения мячом.	Предметные: -уровень знаний о простых комбинациях в защите. Овладение основами уровня знаний работы в личной защите- Знакомство с особенностями терминологии	Методы развития самостоятельности и инициативы. Технология развития критического мышления, Технология интегрированного обучения, Технология проблемного обучения	Выполнение тестов, выступления, соревнования.

### Учебно-тематический план модуля «Баскетбол для всех»

№	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника безопасности. Правила..	1	-	1	
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	1	10	11	Педагогическое наблюдение.
3	Специальная физическая подготовка( СФП)	1	19	20	Контрольные нормативы.
4	Технико- тактическая подготовка (ТТП)	4	10	14	
5	Воспитательная работа (в том числе патриотической направленности)	3		3	Педагогическое наблюдение, собеседование
6	Мониторинг личностного развития.		1	1	Сдача нормативов. Соревнования.
	<b>ИТОГО:</b>	10	40	50	

## **Ожидаемые результаты**

учащиеся должны знать:

- правила безопасности в спортивном зале
- разметку и размеры баскетбольной площадки, баскетбольный инвентарь, правила обращения с ним и хранение;
- общее представление о физических качествах (сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость), их характеристиках, способы их развития.

## **Содержание модуля «Баскетбол для всех»**

### **Тема 1. Введение. Техника безопасности.**

Теория: Правила поведения в спортивном зале.

Практика: Игровые задания на сплочение коллектива «Борьба за знамя», «Скалолаз», «Проводник» и др.

### **Тема 2. ОФП**

Теория: Правила и техника выполнения упражнений ОФП

Практика: Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости (подвижности в суставах). Упражнения для развития прыгучести.

### **Тема 3. СФП**

Теория: Методика выполнения упражнений

Практика: Акробатические упражнения. Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на голове. Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Спортивные игры: волейбол, футбол, стритбол. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей. Особенности использования средств общей и специальной физической подготовки в различных возрастных группах (объем, интенсивности т. д.) В зависимости от периода подготовки (подготовительного, соревновательного, переходного). Особенности применения средств скоростно-силовой и силовой подготовки. Упражнения с отягощениями. Метание больших набивных мячей. Бег на дистанции 500, 600, 800 м, кроссы на дистанции: 1000, 1500, 2000, 3000 м.

### **Тема 4. ТТП**

Теория: Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики.

Практика: Индивидуальные действия: финты с мячом «на ведение», «на передачу», «на бросок» с последующим ведением, передачей, броском.

Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух игроков; взаимодействия двух нападающих против одного защитника, двух защитников; взаимодействие игроков в нападении через заслон; взаимодействие трех нападающих против двух защитников Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче.

## **Тема 5. Воспитательная работа (в том числе патриотической направленности)**

Теория: История возникновения праздников и исторические сведения о памятных событиях. Беседа на тему «Развитие российского спорта. Начало начал».

Практика: Участие в одной из патриотических акций:

Всероссийская Акция Блокадный хлеб;

Межрайонные соревнования, турниры в память героев России;

Благотворительная акция «Я верю в тебя, солдат!»;

«Уроки мужества», акция «Живые цветы».

## **Тема 6. Мониторинг личностного развития.**

Контрольные нормативы. (Приложение №1).

## **МОДУЛЬ 3 «ДВИЖЕНИЕ ВПЕРЕД»**

### **Цель:**

Овладение обучающимися начальным уровнем знаний и умений по баскетболу.

### **Задачи модуля**

Задачи модуля	Прогнозируемые предметные результаты	Критерии определения предметных результатов	Применяемые методы и технологии	Формы и методы диагностики
<b>Ознакомительный уровень освоения программы модуля</b>				
-Формировать Начальные знания по баскетболу; - Знакомство с особенностями терминологии, техники выполнения базовых элементов баскетболу.	Предметные: -знания о базовых понятиях в терминах баскетбола	Предметные: -уровень знаний о базовых понятиях и терминах баскетбола	личностно - ориентированные технологии, спортивно- ориентированные технологии; объяснительно- иллюстративный метод, Игровые технологии	Педагогическое наблюдение, анкетирование, опрос, тестирование физической подготовленности, уровня развития физических качеств.
<b>Базовый уровень освоения программы модуля</b>				

- На основе повторения и обобщения ранее изученного материала и в ходе знакомства с новым создать общее представление о баскетболе. - Воспитывать интерес к баскетболу, стритболу	Предметные: - знания об основных особенностях баскетбола - знания о базовых упражнениях в баскетболе	Предметные: - уровень знаний об основах баскетбола; - уровень знаний базовых упражнений в баскетболе	Технологии развивающего обучения, репродуктивный метод по заданиям педагога, поисковый метод, Педагогика сотрудничества	Педагогическое наблюдение, анкетирование, опрос, тестирование физической подготовленности, уровня развития физических качеств.
Углубленный уровень освоения программы модуля				
- Развивать познавательный интерес к своим двигательным способностям на основе базовых навыков баскетбола . - Воспитывать инициативу, умение проявлять себя в игре.	Предметные: - наличие системы знаний о выполнении игровых комбинаций из разнообразных элементов всех пройденных видов упражнений.	Предметные: - уровень знаний о выполнении игровых комбинаций из разнообразных элементов всех пройденных видов упражнений.	Методы развития самостоятельности и инициативы, Технология интегрированного обучения, Технология проблемного обучения	Выполнение тестов самостоятельно (индивидуально, группой), выступления, соревнования.

### Учебно-тематический план модуля «Движение вперед»

№	Название темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника безопасности.	1		1	
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	8	10	Педагогическое наблюдение, контрольные нормативы, соревнования
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	10	12	
4	Технико- тактическая подготовка (ТПП)	2	18	20	
5	Воспитательная работа	2	2	4	
6	Промежуточная диагностика.	1	4	5	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>10</b>	<b>42</b>	<b>52</b>	

### Ожидаемые результаты

учащиеся должны знать:

- правила поведения на соревнованиях;
- основы техники нападения и защиты;
- основы тактики нападения и защиты;
- основные правила игры в баскетбол;
- научиться простейшим техническим приемам;

## **Содержание модуля «Движение вперед»**

### **Тема 1. Введение. Техника безопасности.**

Теория: Правила поведения в спортивном зале, на соревнованиях.

### **Тема 2. ОФП**

Теория: Правила и техника выполнения упражнений ОФП

Практика: Выполнение упражнений на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Дополнительная практическая работа для базового и углубленно уровня:

Упражнения для развития силы.

- Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.
- Упражнения с набивным мячом.

Быстрота - способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Различают три формы проявления быстроты: - латентное время двигательной реакции; - скорость отдельного движения; - частота движений. Обычно быстрота проявляется комплексно.

Упражнения для развития быстроты:

- Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м. со старта и сходу. С максимальной скоростью.
- Бег по наклонной плоскости вниз.
- Бег за лидером.
- Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок. Гибкость подразделяется на общую и специальную. Общая гибкость - подвижность во всех суставах, обеспечивающая выполнение жизненно необходимых двигательных действий. Специальная гибкость - гибкость для выполнения специальных двигательных действий.

Упражнения для развития гибкости:

- Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.
- Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат).
- Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вниз, вперёд, вверх, за голову, за спину);

- Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.  
Ловкость - сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Это способность быстро выбирать и выполнять нужное действие исходя из требований быстроменяющейся обстановки. Измерители ловкости (координационная сложность задания, точность его выполнения, время выполнения задания).

Упражнения для развития ловкости:

- Разнонаправленные движения рук и ног.
- Кувырки вперёд назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка.
- Перевороты вперёд, в сторону, назад.
- Стойки на голове, руках, лопатках.
- Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании на коньках, спуск на лыжах с гор.
- Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами.
- Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Выносливость - способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности. Выносливость, это способность противостоять утомлению. Мерилом выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности.

Упражнения для развития общей выносливости:

- Бег равномерный и переменный 1000, 1500, 2000 м.
- Дозированный бег по пересечённой местности от 3-х минут до 1 часа.
- Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.
- Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину.
- Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.
- Игры с отягощениями. - Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Скоростно-силовая выносливость. Для развития скоростно-силовой выносливости применяются:

- Упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

- Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.
  - Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).
- Специальная ловкость. Используются упражнения:
- Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения, ловля мяча после кувырка с попаданием в цель.
  - Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель.
  - Броски мяча в стену,
  - Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.
  - Прыжки вперёд и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полёта (сохранить вертикальное положение туловища).

### **Тема 3. СФП**

Теория: Техническая подготовка понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов.

Классификация и терминология технических приемов

Практика: Ведение мяча: с изменением направления и скорости; после приема мяча в движении.

Передача мяча: от груди без отскока об пол; от груди без отскока об пол в движении; от груди с отскоком об пол; от груди с отскоком об пол в движении; навесная (кистевая) передача; одной рукой из – за спины.

Броски мяча: из - под кольца с отскоком от щита; из – под кольца без отскока от щита; из – под кольца с двух шагов, с отклонением; со средней дистанции; с дальней дистанции.

### **Тема 4. ТТП**

Теория: Техника – основа спортивного мастерства. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Тактическая подготовка, понятие о стратегии, тактике и стиле игры.

Практика: Одним из приемов обучения является выделение и разучивание основы технического приема или тактического действия. Этой основой может быть часть приема из его двигательного состава, а также одна из его биомеханических характеристик. Например, во время обучения передаче двумя руками от груди наиболее важным элементом, основой является положение мяча в кистях, способ держания мяча перед выполнением передачи. От этого зависит «выстреливающие» движение передачи. Целесообразно именно это положение изучать в первую очередь, на нем концентрировать внимание учеников. Простые упражнения баскетболистов можно сочетать с акробатическими упражнениями и всевозможными



прыжками. Поэтому в системе подготовки баскетболиста должны найти место эти упражнения. Техника – основа спортивного мастерства. Передвижение по площадке в низкой стойке. Передача мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику. *Техника передвижений*. Основная сойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди.

### **Тема 5. Воспитательная работа.**

Теория: История возникновения праздников и исторические сведения о памятных событиях.

Практика: Участие в одной из патриотических акций, соревнований:

Акции и мероприятия, приуроченные Дню Весны, Мира, Труда

Акции и мероприятия, приуроченные Дню Победы (Акция «Поем о Победе», «Голоса региона»; «Бессмертный полк» и др.)

### **Тема 6. Промежуточная диагностика. Соревнования.**

Анализ результатов участия обучающихся в соревнованиях. Выполнение нормативов.

## **СОДЕРЖАНИЕ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **Базовый**

#### **Учебный план 2 года обучения**

№	Наименование модуля	Количество часов			Форма(ы) промежуточной аттестации и контр
		теори я	практи ка	всего	
2 год обучения Базовый (спортивно-техническая деятельность)					
1	Сила в команде	10	20	30	Входящая диагностика, анкетирование. Контрольные нормативы. Анализ результатов участия в соревнованиях.
2	Играем с умом	10	52	62	
3	Баскетбол с нами	12	50	62	
	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий			

5	Всего часов	32	122	154	
---	-------------	----	-----	-----	--

## **МОДУЛЬ 1 «Сила в команде»**

**Цель: Овладение обучающимися начальным уровнем знаний и умений по дисциплине «баскетбол»**

### **Задачи модуля**

Задачи модуля	Прогнозируемые предметные результаты	Критерии определения предметных результатов	Применяемые методы и технологии	Формы и методы диагностики
<b>Ознакомительный уровень освоения программы модуля</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формировать систему знаний и интерес к игре баскетбол</li> <li>- Адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях.</li> </ul>	<b>Предметные:</b> -знания об собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.	<b>Предметные:</b> -уровень знаний об особенностях упражнений; - Знать и соблюдать правила по баскетболу	лично - ориентированные технологии, спортивно-ориентированные технологии; объяснительно-иллюстративный метод, Игровые технологии	Педагогическое наблюдение, анкетирование, опрос, тестирование физической подготовленности, уровня развития физических качеств.
<b>Базовый уровень освоения программы модуля</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Расширять знания и представления о баскетболе с использованием дополнительных средств</li> <li>- Развивать физические качества, координацию;</li> <li>- Развивать личные качества</li> <li>- самостоятельность, ответственность при выполнении комбинаций</li> </ul>	- знания об Основных приемах в защите и в нападении	<b>Предметные:</b> - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;	Технологии развивающего обучения, репродуктивный метод по заданиям педагога, поисковый метод, Педагогика сотрудничества	Педагогическое наблюдение, анкетирование, опрос, тестирование физической подготовленности, уровня развития физических качеств.
<b>Углубленный уровень освоения программы модуля</b>				

- Доводить до необходимой степени Совершенства двигательные умения и навыки.; Воспитывать у детей волевые качества (трудолюбие, целеустремленность, ответственность, терпение).	Предметные: -наличие системы знаний о выполнении упражнений для показательных выступлений: коллективное составление различных комбинаций и упражнений (массовых, групповых, ых).	Предметные: -уровень знаний о выполнении упражнений для показательных выступлений: коллективное составление различных комбинаций и упражнений (массовых, групповых, ых).	Методы развития самостоятельности и инициативы, технологии, Технология развития критического мышления, Технология интегрированного обучения, Технология лемного обучения	Выполнение тестов самостоятельно (индивидуально, группой), выступления, внования.
--	---	---	--	---

### Учебно-тематический план модуля «Сила в команде»

№	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника безопасности на тренировках и на соревнованиях.	2	-	2	Педагогическое наблюдение. Тестирование, соревнования. Контрольные нормативы.
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	8	10	
3	Техническая и тактическая подготовка (ТТП)	2	10	12	
4	Воспитательная работа.	2	-	2	
5	Промежуточная диагностика.	2	2	4	
	<b>ИТОГО:</b>	10	20	30	

### Ожидаемые результаты

учащиеся должны:

- освоить основные комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений;
- знать общие основы баскетбола;

### Содержание модуля 1 «Сила в команде»

**Тема 1. Техника безопасности. Правила поведения на тренировках и на соревнованиях.**

Теория: Правила поведения в спортивном зале.

#### Тема 2. СФП

Теория: Правила и техника выполнения упражнений СФП

Практика: Выполнение подготовительных упражнений, направленных на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Комплексы упражнений на

развитие силы, быстроты, ловкости. Эстафеты. Подвижные игры. Выполнение упражнений направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов.

Специальные упражнения:

- для развития ловкости «Челночный» бег на 2 и 6 м.
- для развития прыгучести.
- приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом.
- с отягощениями.
- многократные броски набивного мяча (1-2 кг).
- прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки, многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.
- бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.
- упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте, то же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами .
- из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа, передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер.
- ведение баскетбольного мяча ударом о площадку.
- упражнения с гантелями для кистей рук.
- упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча.
- многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач, то же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом, то же в рамках командных действий.
- броски с точек.

### **Тема 3. ТТП**

Теория: Влияние баскетбола на организм человека. Основные приемы самоконтроля. Классификация и значение бросков в современном баскетболе. Знакомство с правилами подвижных игр.

Практика: Техника владения мячом. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча, умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов.

Техника нападения. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко— на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя

руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.

Техника защиты. Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча. Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

#### **Тема 4. Воспитательная работа**

Теория: История возникновения праздников и исторические сведения о памятных событиях.

Практика: Участие в одной из патриотических акций:

Акции, приуроченные Дню народного единства (городские и областные);

Областная акция «Я помню»;

Областная Акция «Парад памяти».

#### **Тема 5. Промежуточная диагностика.**

Тестирование. Соревнования

### **МОДУЛЬ 2 «ИГРАЕМ С УМОМ»**

**Цель:** Овладение обучающимися начальным уровнем знаний и умений по дисциплине «баскетбол».

#### **Задачи модуля**

Задачи модуля	Прогнозируемые предметные результаты	Критерии определения предметных результатов	Применяемые методы и технологии	Формы и методы диагностики
<b>Ознакомительный уровень освоения программы модуля</b>				
Совершенствовать двигательный опыт обучающихся посредством изменения и усложнения упражнений скоростно-силового характера; - Формировать устойчивый интерес и мотивацию к занятиям спортом и культурой	Предметные: -знания об основах баскетбола -знания и применение на практике полученные теоретические знания	Предметные: -уровень знаний о об основных понятия баскетбола - знания и применение на практике полученные теоретические знания	лично-но - ориентированные технологии, спортивно- ориентированные технологии; объяснительно- иллюстративный метод, Игровые технологии	Педагогическое наблюдение, анкетирование, опрос, тестирование физической подготовленности, уровня развития физических качеств
<b>Базовый уровень освоения программы модуля</b>				

- Развивать и совершенствовать технику двигательных действий, умений, навыков, пространственно-временных параметров; -Развивать специальную двигательную подготовку, направленную на развитие координационных способностей; - Воспитывать чувство «локтя», взаимовыручки командного духа.	Предметные: -знания о Правилах вида спорта «баскетбол», уметь использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий; техники безопасности баскетбола; уметь управлять своими движениями, правильно использовать свой физический потенциал.	Предметные: -уровень знаний о баскетболе, уметь использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий; техники безопасности баскетбола; уметь управлять своими движениями, правильно использовать физический потенциал.	Технологии развивающего обучения, репродуктивный метод по заданиям педагога, поисковый метод, Педагогика сотрудничества	Педагогическое наблюдение, анкетирование, опрос, тестирование физической подготовленности, уровня развития физических качеств.
Углубленный уровень освоения программы модуля				
- систематизировать полученные знания, умения и навыки; - Совершенствовать физические качества быстроту, силу, выносливость через использование комплексов общей физической подготовки у обучающихся	Предметные: - наличие системы знаний о выполнении технически верно двигательные задания комплексов общей и специальной физической подготовки;	Предметные: -уровень знаний о о выполнении технически верно двигательные задания комплексов общей и специальной физической подготовки;	Методы развития самостоятельности и инициативы, технологии, Технология развития критического мышления, Технология интегрированного обучения, Технология проблемного обучения	Выполнение тестов самостоятельно(индивидуально, группой), выступления, соревнования.

### Учебно-тематический план модуля «ИГРАЕМ С УМОМ»

№	Название темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника безопасности.	2		2	Участие в соревнованиях различного уровня педагогическое наблюдение, выполнение нормативов.
2	Специальная Физическая подготовка (СФП)	2	15	17	
3	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	2	30	32	
4	Воспитательная работа	2	1	3	
5	Промежуточная диагностика.	2	6	8	

	<b>ИТОГО:</b>	10	52	62	
--	---------------	----	----	----	--

### **Ожидаемые результаты:**

- овладение системой знаний об правилах игры, организации и проведении соревнований по баскетболу;
- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий по баскетболу с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий по баскетболу с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

### **Содержание модуля «Играем с умом»**

#### **Тема 1. Техника безопасности.**

Теория: Правила поведения в спортивном зале на занятиях по баскетболу. Правила безопасности поведения по баскетболу на соревнованиях.

#### **Тема 2. СФП**

Теория: Правила и техника выполнения упражнений СФП

Практика: Выполнение упражнений на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Комплекс упражнений, преимущественно направленный на развитие быстроты. Скоростно- силовые упражнения с высокой скоростью движения (челночный бег, быстрый старт, упражнения с мячом у стены). Упражнения для формирования навыков ориентации на площадке (пространстве). Игры на умение ориентироваться на площадке «Назови соседей», «Найди угол, точку, стороны».

Комплекс упражнений, преимущественно направленный на развитие гибкости. Статические упражнения (растяжка).

#### **Тема 3. ТТП**

Теория: .Техника – основа спортивного мастерства. Методика выполнения упражнений. Правила соревнований по баскетболу.

Практика: Одним из приемов обучения является выделение и разучивание основы технического приема или тактического действия. Этой основой может быть часть приема из его двигательного состава, а также одна из его биомеханических характеристик. Например, во время обучения передаче двумя руками от груди наиболее важным элементом, основой является положение мяча в кистях, способ держания мяча перед выполнением передачи. От этого зависит «выстреливающие» движение передачи. Целесообразно именно это положение изучать в первую очередь, на нем концентрировать внимание учеников. Другие части передачи, такие, как приведение мяча в исходное положение, согласование движений ног и рук,

можно разучивать на следующих этапах обучения в зависимости от времени, отведенного на обучение этому элементу. В обучении броску с места в качестве основы могут быть выделены исходные положения ног, руки с мячом, а также направление движения вверх, что определяет траекторию броска.

Влияние баскетбола на организм человека. Арсенал технико-тактических приемов баскетболиста. Техника выполнения действий. Биокинематические схемы двигательных действий. Основные приемы самоконтроля. Классификация и значение бросков в современном баскетболе.

Знакомство с правилами подвижных игр.

Игра в защите: индивидуальные перемещения защитника; борьба за отскок, отсекание; личная защита (прессинг); зонная защита; уход от заслонов и наведений. Игра в нападении: открывание; быстрый отрыв; взаимодействие в «двойках» и «тройках»; позиционное нападение; заслоны и наведения. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

#### **Тема 4. Воспитательная работа.**

Теория: История возникновения праздников и исторические сведения о памятных событиях. Практика: Участие в одной из патриотических акций:

- Всероссийская Акция «Блокадный хлеб»;
- Городской Месячник патриотического движения (Благотворительная акция «Я верю в тебя, солдат!»; «Уроки мужества», Акция «Живые цветы на снегу»).

#### **Тема 5. Промежуточная аттестация. Итоговое занятие**

Выполнение нормативов (ОФП, СФП). Соревнования.



### МОДУЛЬ 3 «Баскетбол с нами»

**Цель:** Овладение обучающимися начальным уровнем знаний и умений по дисциплине «баскетбол».

#### Задачи модуля

Задачи модуля	Прогнозируемые предметные результаты	Критерии определения предметных результатов	Применяемые методы и технологии	Формы и методы диагностики
<b>Ознакомительный уровень освоения программы модуля</b>				
Совершенствовать двигательный опыт обучающихся посредством изменения и усложнения упражнений скоростно-силового характера; - Формировать устойчивый интерес и мотивацию к занятиям спортом и культурой	Предметные: -знания об основах баскетбола -знания и применение на практике полученные теоретические знания	Предметные: -уровень знаний о об основных понятия баскетбола - знания и применение на практике полученные теоретические знания	лично - ориентированные технологии, спортивно- ориентированные технологии; объяснительно- иллюстративный метод, Игровые технологии	Педагогическое наблюдение, анкетирование, опрос, тестирование физической подготовленности, уровня развития физических качеств
<b>Базовый уровень освоения программы модуля</b>				
- Развивать и совершенствовать технику двигательных действий, умений, навыков, пространственно-временных параметров; -Развивать специальную двигательную подготовку, направленную на развитие координационных способностей; - Воспитывать чувство «локтя», взаимовыручки командного духа.	Предметные: -знания о Правилах вида спорта «баскетбол», уметь использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий; техники безопасности баскетбола; уметь управлять своими движениями, правильно использовать свой физический потенциал.	Предметные: -уровень знаний о баскетболе, уметь использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий; техники безопасности баскетбола; уметь управлять своими движениями, правильно использовать физический потенциал.	Технологии развивающего обучения, репродуктивный метод по заданиям педагога, поисковый метод, Педагогика сотрудничества	Педагогическое наблюдение, анкетирование, опрос, тестирование физической подготовленности, уровня развития физических качеств.
<b>Углубленный уровень освоения программы модуля</b>				
- систематизировать полученные знания,	Предметные: - наличие системы	Предметные: -уровень знаний	Методы развития самостоятельности и	Выполнение тестов

умения и навыки; - Совершенствовать физические качества быстроту, силу, выносливость через использование комплексов общей физической подготовки у обучающихся	знаний о выполнении технически верно двигательные задания комплексов общей и специальной физической подготовки;	о о выполнении технически верно двигательные задания комплексов общей и специальной физической подготовки;	инициативы, технологии, Технология развития критического мышления, Технология интегрированного обучения, Технология проблемного обучения	самостоятельно(индивидуально, группой), выступления, соревнования.
--	---	--	--	--

### Учебно-тематический план модуля «Баскетбол с нами»

№	Название темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника безопасности.	2		2	Участие в соревнованиях различного уровня педагогическое наблюдение, выполнение нормативов.
2	Специальная Физическая подготовка (СФП)	2	15	17	
3	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	3	28	31	
4	Воспитательная работа	3	1	4	
5	Промежуточная диагностика.	2	6	8	
	<b>ИТОГО:</b>	12	52	62	

### Ожидаемые результаты:

- овладение системой знаний об правилах игры, организации и проведении соревнований по баскетболу;
- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий по баскетболу с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий по баскетболу с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

### Содержание модуля «Баскетбол с нами»

#### Тема 1. Техника безопасности.

Теория: Правила поведения в спортивном зале на занятиях по баскетболу. Правила безопасности поведения по баскетболу на соревнованиях.

#### Тема 2. СФП

Теория: Правила и техника выполнения упражнений СФП

Практика: Выполнение упражнений на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном

сочетании. Комплекс упражнений, преимущественно направленный на развитие быстроты. Скоростно- силовые упражнения с высокой скоростью движения (челночный бег, быстрый старт, упражнения с мячом у стены). Упражнения для формирования навыков ориентации на площадке (пространстве). Игры на умение ориентироваться на площадке «Назови соседей», «Найди угол, точку, стороны».

Комплекс упражнений, преимущественно направленный на развитие гибкости. Статические упражнения (растяжка).

### **Тема 3. ТТП**

Теория: . Техника – основа спортивного мастерства. Методика выполнения упражнений. Правила соревнований по баскетболу.

Практика: Одним из приемов обучения является выделение и разучивание основы технического приема или тактического действия. Этой основой может быть часть приема из его двигательного состава, а также одна из его биомеханических характеристик. Например, во время обучения передаче двумя руками от груди наиболее важным элементом, основой является положение мяча в кистях, способ держания мяча перед выполнением передачи. От этого зависит «выстреливающие» движение передачи. Целесообразно именно это положение изучать в первую очередь, на нем концентрировать внимание учеников. Другие части передачи, такие, как приведение мяча в исходное положение, согласование движений ног и рук, можно разучивать на следующих этапах обучения в зависимости от времени, отведенного на обучение этому элементу. В обучении броску с места в качестве основы могут быть выделены исходные положения ног, руки с мячом, а также направление движения вверх, что определяет траекторию броска.

Влияние баскетбола на организм человека. Арсенал технико-тактических приемов баскетболиста. Техника выполнения действий. Биокинематические схемы двигательных действий. Основные приемы самоконтроля. Классификация и значение бросков в современном баскетболе.

Знакомство с правилами подвижных игр.

Игра в защите: индивидуальные перемещения защитника; борьба за отскок, отсекание; личная защита (прессинг); зонная защита; уход от заслонов и наведений. Игра в нападении: открывание; быстрый отрыв; взаимодействие в «двойках» и «тройках»; позиционное нападение; заслоны и наведения. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

### **Тема 4. Воспитательная работа.**

Теория: История возникновения праздников и исторические сведения о памятных событиях. Практика: Участие в одной из патриотических акций:

- Всероссийская Акция «Блокадный хлеб»;

- Городской Месячник патриотического движения (Благотворительная акция «Я верю в тебя, солдат!»; «Уроки мужества», Акция «Живые цветы на снегу»).

**Тема 5. Промежуточная аттестация. Итоговое занятие**

Выполнение нормативов (ОФП, СФП). Соревнования.

# СОДЕРЖАНИЕ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ПРОДВИНУТЫЙ

## Учебный план 3 года обучения

№	Наименование модуля	Количество часов			Форма(ы) промежуточной аттестации и контр
		теори я	практи ка	всего	
3 год обучения. Продвинутый (специальная физическая и тактическая подготовка)					
1	Вперед к новым вершинам	4	30	34	. Наблюдение, контрольные нормативы
2	Движение вверх	18	52	70	
3	С любовью к игре	10	40	50	
4	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий			
5	Всего часов	32	122	154	

## МОДУЛЬ 1 «ВПЕРЕД К НОВЫМ ВЕРШИНАМ»

### Цель:

Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями игры баскетбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

### Задачи модуля

Задачи модуля	Прогнозируемые предметные результаты	Критерии определения предметных результатов	Применяемые методы и технологии	Формы и методы диагностики
<b>Ознакомительный уровень освоения программы модуля</b>				
-Формировать начальные знания дисциплины «баскетбол»; -Знакомство с особенностями «баскетбол»	Предметные: -Иметь представление о правилах вида спорта -О правилах поведения и технике безопасности на занятиях.	Предметные: -уровень знаний о правилах вида спорта дисциплина «стритбола»; -О правилах поведения на занятиях.	личноcтно – ориентированные технологии; спортивно-ориентированные технологии; объяснительно-иллюстративный метод, Игровые технологии	Педагогическое наблюдение, анкетирование, опрос, тестирование физической подготовленности, уровня развития физических качеств.
<b>Базовый уровень освоения программы модуля</b>				
-На основе повторения и обобщения ранее изученного	Предметные: -знания о способах изменения направления и	Предметные: -уровень знаний о способах изменения	Технологии развивающего обучения, репродуктивный	Педагогическое наблюдение, анкетирование, опрос,

материала и в ходе знакомства с новыми видами «баскетбол».	скорости передвижения -знания о технике выполнения базовые упражнения дисциплины «баскетбол».	направления скорости передвижения; -уровень знаний о базовых упражнения дисциплины «баскетбол»;	и метод по заданиям педагога, поисковый метод, Педагогика сотрудничества	тестирование физической подготовленности, уровня развития физических качеств.
Углубленный уровень освоения программы модуля				
-Развивать и совершенствовать двигательные способности обучающихся на основе базовых упражнений «баскетбола».	Предметные: наличие системы знаний простых комбинаций упражнений с элементами прыжков, акробатики; -Овладение простыми навыками и умениями выполнения упражнений	Предметные: -уровень знаний о простых комбинаций упражнений с мячами -уровень знаний о овладении простыми навыками и умениями выполнения бросков и передач	Методы развития самостоятельности и инициативы, технологии, Технология развития критического мышления, Технология интегрированного обучения, Технология проблемного обучения	Выполнение тестов самостоятельно(индивидуально, группой), выступления, соревнования.

### Учебно-тематический план модуля «Вперед к новым вершинам»

№	Название темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника безопасности.	1	-	1	Педагогическое наблюдение.  Соревнования разного уровня
2	Специальная физическая подготовка(СФП)	-	5	5	
3	Технико-тактическая подготовка.(ТПП)	-	10	10	
4	Игровая подготовка	2	15	17	
5	Воспитательная работа.	1	-	1	
6	Промежуточная сдача нормативов	в процессе занятий			
	<b>ИТОГО:</b>	4	30	34	

#### Ожидаемые результаты:

- осваивают технику и тактику игры, методы обучения;
- приобретают знания о правилах соревнований и методах организации и проведения соревнований различного уровня;

#### Содержание модуля «Вперед к новым вершинам»

##### Тема 1. Техника безопасности.

Теория: Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности на занятиях по баскетболу. История баскетбола в России и мире.

##### Тема 2. СФП.

Практика: Выполнение упражнений на развитие физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость).

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг).

Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении.

Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом.

Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при ведении мяча.

- ведение мяча змейкой;
- ведение – остановка – передача - после ловли мяча в движении;
- ведение мяча с изменением направления.

На месте. Ведение мяча вокруг корпуса, вокруг и между ногами.

Разновысокое ведение, очень частое низкое ведение попеременно левой и правой рукой. Ведение двух мячей.

В движении. Бег на носках, на пятках с ведением мяча. Бег в полуприседе с ведением мяча. Спортивная ходьба с ведением мяча. Бег с поворотами и ведением мяча, с переводами мяча с руки на руку перед собой, за спиной и между ногами. Бег приставными шагами с ведением мяча, скрестным шагом, спиной вперед с ведением мяча. Ведение мяча, перемещение по площадке - после приема мяча в движении.

Подвижные игры с ведением мяча.

- Гонка мячей;
- Эстафеты с мячами.

Упражнения для развития качеств, необходимых при передаче мяча.

На месте. Передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола, двумя руками сверху, одной рукой снизу, двумя руками из-за головы.

В движении. Передачи мяча двумя руками, одной рукой сверху и снизу, после ведения, с отскоком от пола.

Перемещения и стойки:

- стойка баскетболиста (исходные положения) при выполнении передач.

Передача мяча.

- двумя руками без отскока об пол;
- двумя руками без отскока об пол в движении;
- сверху двумя руками;
- передача в движении двумя руками;

- одной рукой сверху;
- передачи мяча на месте и в движении. от плеча без отскока об пол.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении броска мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Многократные броски набивного мяча в стену. Многократные передачи баскетбольного мяча в стену, постепенно увеличивая, расстояние от нее. Многократные передачи баскетбольного мяча на дальность.

Перемещения и стойки: стойка баскетболиста (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

Броски мяча: -броски по кольцу с дальних и средних дистанций; - штрафной бросок; - 3-х очковый бросок. - бросок мяча в корзину после остановки.

Подвижные игры с броском мяча. «Снайперы», «Шесть передач», «Трехочковый бросок», «Эстафета с передачами мяча и броском в кольцо».

### **Тема 3. ТТП.**

Практика: Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики.

Технико-тактические действия в нападении.

Индивидуальные действия: финты с мячом «на ведение», «на передачу», «на бросок» с последующим ведением, передачей, броском.

Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух игроков; взаимодействия двух нападающих против одного защитника, двух защитников; взаимодействие игроков в нападении через заслон; взаимодействие трех нападающих против двух защитников

Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче.

Технико-тактические действия в защите.

Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах, ведении противника, при отборе мяча. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка).

Расположение игроков при зонной защите.

Действия игроков при личной опеке.



- индивидуальная атака; - при зонной защите (3-3; 1-1-2; 2-3); - финты с мячом - атака 2+1, 1+2 Техника защиты: -вырывание мяча; -выбивание мяча; -перехват мяча.

#### **Тема 4. Игровая подготовка.**

Теория: Особенности работы в «пятерках»

Практика: Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным. Учебная игра.

Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты. Учебная игра. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста. Учебная игра.

Подготовка к участию в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода). Освоение терминологии, принятой в баскетболе.

Учебная игра с использованием приобретенных умений и навыков.

Контрольная игра.

#### **Тема 5. Воспитательная работа.**

Теория: Беседа о роли доверия, слаженности работы в коллективном спорте, важности каждого члена коллектива.

Практика: Тренинги на командообразование (упражнения «Маятник», «Благодарность», «Узелок» и др.).

Участие в одной из патриотических акций:

Акции, приуроченные Дню народного единства (городские и областные);

**Тема 6. Промежуточная сдача нормативов.** Подготовка и проведение соревнований.

### **МОДУЛЬ 2 «ДВИЖЕНИЕ ВВЕРХ»**

#### **Цель:**

Закрепление и совершенствование обучающимися знаний по дисциплине «баскетбол», овладение новыми знаниями и техническими навыками

#### **Задачи модуля**

Задачи модуля	Прогнозируемые предметные результаты	Критерии определения предметных результатов	Применяемые методы и технологии	Формы и методы диагностики
Ознакомительный уровень освоения программы модуля				
Соблюдать последовательность, непрерывность и постепенность в обучении; - Закрепить знания	Предметные: -знания и представление об особенностях «баскетбол»;	Предметные: -знания и представление об особенностях дисциплины «баскетбол»;	лично-но – ориентированные технологии, спортивно- ориентированные технологии;	Педагогическое наблюдение, анкетирование, опрос, тестирование физической

по терминологии баскетбол.			объяснительно-иллюстративный метод, Игровые технологии	подготовленности, уровня развития физических качеств.
<b>Базовый уровень освоения программы модуля</b>				
- Прививать навыки непрерывного движения и учить применять их в различных формах двигательной активности	Предметные: - знания о правилах поведения и технике безопасности на тренировках и соревнованиях	Предметные: - уровень знаний о правилах поведения в технике безопасности при выполнении упражнений.	- Технологии развивающего обучения, и репродуктивный метод по заданиям педагога, поисковый метод, Педагогика сотрудничества	Педагогическое наблюдение, анкетирование, опрос, тестирование физической подготовленности, уровня развития физических качеств.
<b>Углубленный уровень освоения программы модуля</b>				
- Научить владеть мышцами своего тела, что является залогом дальнейшей самостоятельной работы; - Отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.	Предметные: - наличие системы знаний демонстрация техники базовых элементов, владеть техникой выполнения; - знания о выполнении базовых упражнения дисциплины «баскетбол»	Предметные: - уровень знаний о демонстрация техники базовых элементов, владеть техникой выполнения; - знания о выполнении базовых упражнения дисциплины «баскетбол»	Методы развития самостоятельности и инициативы, технологии, Технология развития критического мышления, Технология интегрированного обучения, Технология проблемного обучения	Выполнение тестов самостоятельно (индивидуально, группой), выступления, соревнования.

### Учебно-тематический план модуля «Движение вверх»

№	Название темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника безопасности.	2	-	2	Наблюдение, контрольные нормативы, соревнования
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	-	12	12	
3	Технико – тактическая подготовка (ТТП)	6	18	24	
4	Игровая подготовка	6	20	26	
5	Воспитательная работа (в том числе патриотической направленности).	4	-	4	
6	Промежуточная диагностика.		2	2	
	<b>ИТОГО:</b>	18	52	70	

### Ожидаемые результаты:

- осваивают методические приемы обучения групповым и командным действиям;

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий;

## **Содержание модуля «Движение вверх»**

### **Тема 1. Техника безопасности.**

Теория: Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности и поведение на занятиях .

### **Тема 2. СФП**

Теория: Правила и техника выполнения упражнений СФП.

Практика: Силовая подготовка (упражнения с массой собственного тела и партнером) Развитие ловкости и быстроты движений Развитие прыгучести и скоростно-силовая подготовка. Подвижные игры с ведением мяча. Гонка мячей; Эстафеты с мячами.

Ведение мяча с изменением направления. На месте. Ведение мяча вокруг корпуса, вокруг и между ногами. Ведение мяча змейкой - ведение – остановка – передача - после ловли мяча в движении. Бег с ведением мяча. Бег в полуприседе с ведением мяча. Спортивная ходьба с ведением мяча. Бег с поворотами и ведением мяча, с переводами мяча с руки на руку перед собой, за спиной и между ногами. Бег приставными шагами с ведением мяча, скрестным шагом, спиной вперед с ведением мяча.

Передача мяча. двумя руками. Передача мяча: - одной рукой - одной сверху. Передача мяча. двумя руками с отскоком об пол в движении и сверху двумя руками. Передачи мяча на месте и в движении от плеча с отскоком об пол. Броски мяча: броски по кольцу с дальних и средних дистанций; штрафной бросок; 3-х очковый бросок. бросок мяча в корзину после остановки.

Подвижные игры с броском мяча. «Снайперы», «Шесть передач», «Трехочковый бросок», «Эстафета с передачами мяча и броском в кольцо».

### **Тема 3. ТТП.**

Теория: Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики.

Практика: Техничко-тактические действия в нападении.

Индивидуальные действия: финты с мячом «на ведение», «на передачу», «на бросок» с последующим ведением, передачей, броском.

Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух игроков; взаимодействия двух нападающих против одного защитника, двух защитников; взаимодействие игроков в нападении через заслон; взаимодействие трех нападающих против двух защитников

Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче.

Техничко-тактические действия в защите.

Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах, ведении противника, при отборе мяча. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка). Расположение игроков при зонной защите. Действия игроков при личной опеке: индивидуальная атака; при зонной защите (3-3; 1-1-2; 2-3); финты с мячом; атака 2+1, 1+2

Техника защиты: вырывание мяча; выбивание мяча; перехват мяча.

#### **Тема 4.Игровая подготовка.**

Техника защиты: вырывание мяча; выбивание мяча; перехват мяча.

Техника защиты: перехват мяча; вбрасывание мяча.

Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.

Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты. Учебная игра.

Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста. Учебная игра.

#### **Тема 5. Воспитательная работа (в том числе патриотической направленности).**

Теория: Беседа о сплоченности и командном взаимодействии.

Практика:

Игровые упражнения «Мы вместе», «Благодарность», «Узелок» и др.

Участие в одной из патриотических акций:

Всероссийская Акция «Блокадный хлеб»;

Городской Месячник патриотического движения (Благотворительная акция «Я верю в тебя, солдат!»; «Уроки мужества», Акция «Живые цветы на снегу»).

#### **Тема 6. Промежуточная аттестация.**

Соревнования, товарищеские встречи.

### **МОДУЛЬ 3 «С ЛЮБОВЬЮ К ИГРЕ»**

#### **Цель:**

Закрепление и совершенствование умений и навыков в баскетболе.

#### **Задачи модуля**

Задачи модуля	Прогнозируемые предметные результаты	Критерии определения предметных результатов	Применяемые методы и технологии	Формы и методы диагностики
Ознакомительный уровень освоения программы модуля				
- Формировать систему знаний о силе команды,	Предметные: - знания о действиях	Предметные: -уровень знаний о командных	личностно - ориентированные технологии;	Педагогическое наблюдение, анкетирование,

особенностях поведения на игре. - Адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях.	команды, особенностях поведения на соревнованиях. Знания о планировании индивидуальной нагрузки с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма	действиях, особенностях поведения; о планировании индивидуальной нагрузки с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма	спортивно-ориентированные технологии; объяснительно-иллюстративный метод, Игровые технологии	опрос, тестирование физической подготовленности, уровня развития физических качеств.
--	--	--	--	--

**Базовый уровень освоения программы модуля**

Расширить знания и умения в сфере спортивного стиля, . Увеличивать скорость и технику выполнения элементов.	Предметные: -знания о командных атаках, особенностях и правилах поведения на спортивной площадке.	Предметные: -уровень знаний о взаимодействии, особенностях правил поведения на соревнованиях.	Технологии развивающего обучения, метод по заданиям педагога, поисковый метод, Педагогика сотрудничества	Педагогическое наблюдение, анкетирование, опрос, тестирование физической подготовленности, уровня развития физических качеств.
---	--	--	--	--

**Углубленный уровень освоения программы модуля**

Развивать и совершенствовать знания и умения в ОФП. Уметь организовать взаимодействия со сверстниками в условиях игровой деятельности	Предметные: наличие системы знаний и навыков; понятие дисциплины, правила взаимоотношений в команде, правила поведения в конфликтных ситуациях; Проявлении своих способностей имеющегося функционального потенциала в специфических условиях соревновательной деятельности	Предметные: -уровень знаний и умения в баскетболе, особенностей поведения на площадке. Использование полученных знаний, способы, приемы для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья; Проявлении своих способностей в игре с командой.	Методы развития самостоятельности и инициативы, технологии, Технология развития критического мышления, Технология интегрированного обучения,	Выполнение тестов самостоятельно (индивидуально, группой), выступления, соревнования.
--	---	--	--	---

**Учебно-тематический план модуля «С любовью к игре»**

№	Название темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника безопасности. Правила в судействе.	1	-	1	

2	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	10	12	Участие в соревнованиях, анализ результатов, контрольные нормативы.
3	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	2	6	8	
4	Игровая подготовка	4	18	22	
5	Воспитательная работа (в том числе патриотической направленности).	1	-	1	
6	Промежуточная диагностика. Соревнования	-	6	6	
	ИТОГО:	10	40	50	

### **Ожидаемые результаты:**

- приобретают умение провести учебно-тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры;
- приобретают навыки судейской и инструкторской работы.

### **Содержание модуля «С любовью к игре»**

#### **Тема 1. Техника безопасности. Правила в судействе.**

Теория: Правила поведения в спортивном зале. Освоение терминологии, принятой в баскетболе. Предупреждение травм при занятиях баскетболом.

#### **Тема 2. СФП**

Практика: Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками. В парах и индивидуально.

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке на точность попадания в мишени на стене.

Упражнения для развития быстроты.

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.

Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе

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

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Бросок баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития гибкости (подвижности в суставах).

Упражнения для развития прыгучести. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и другие), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет).

Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча.

Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий. Упражнения с резиновыми амортизаторами.

Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса;

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

### **Тема 3. ТТП.**

Теория: Повторение правил игры в баскетбол. Характеристика приемов игры. Практика: ведение мяча, броски в корзину, передачи мяча в движении.

Стойки и перемещения баскетболиста. Техника нападения. Стойки и перемещения баскетболиста (шагом, бегом, приставными шагами). Остановки: «прыжком», «в два шага». Учебная игра.

Передачи мяча: 2 руками от груди; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках; одной рукой от плеча, «снизу» одной и двумя руками. Ловля мяча: 2 руками после различных видов передач мяча; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках, встречных колоннах.

Ловля мяча одной рукой: на месте: в парах, тройках. Введение мяча: на месте: правой и левой рукой, переводом от одной руки в другую, за спиной, между ног. Введение правой и левой рукой по прямой, с изменением направления, с поворотами. Броски в кольцо: с места, в движении, двумя руками, одной рукой, сверху, снизу. Штрафные броски. «Трехочковые» броски, заслоны, «переключение» с игроком. Учебная игра.

Тактика игры в защите. Игра в защите: индивидуальные перемещения защитника; борьба за отскок, отсекание; личная защита (прессинг); зонная защита; уход от заслонов и наведений.

Тактика игры в нападении. Игра в нападении: открывание; быстрый отрыв; взаимодействие в «двойках» и «тройках»; позиционное нападение; заслоны и наведения.

Игровая тактическая схема «2-1-2».

Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.

Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты. Учебная игра.

Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста.

Подготовка к участию в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода). Сдача контрольных тестов по ОФП и СФП

### **Тема 4. Игровая подготовка.**

Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.

Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.



Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста.

Подготовка к участию в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода).

Учебная игра с использованием приобретенных умений и навыков.

Контрольная игра,

### **Тема 5. Воспитательная работа.**

Теория: Общее понятие стиля команды.

Беседа о личностных качествах, навыках, ценностных отношениях, необходимых для работы в команде, готовность к преодолению трудностей, стремление к достижению результатов.

Участие в одной из патриотических акций:

Акции и мероприятия, приуроченные Дню Космонавтики («Гагаринский урок» и др), мероприятия, приуроченные Дню Весны, Мира, Труда; мероприятия, приуроченные Дню Победы («Бессмертный полк» и др.)

### **Тема 6. Промежуточная диагностика. Соревнования.**

Сдача контрольных тестов по ОФП и СФП. Анализ результатов участия в соревнованиях.

## **РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Для реализации данной программы необходима тесная связь педагогов с родителями воспитанников. Важно, чтобы родители были бы опорой и поддержкой для своих детей, сделавших выбор заниматься по программе «физкультурно-спортивной направленности». Поэтому реализация данной программы начинается с родительского собрания, на котором педагоги рассказывают о целях и задачах программы, проводят анкетирование родителей, проводят вводное исследование запросов родителей и детей, изучают особенности развития подростков в семье.

Изучение семей воспитанников позволяет педагогу познакомиться с самим воспитанником, понять уклад жизни семьи подростка, ее традиции и обычаи, духовные ценности, стиль взаимоотношений родителей и детей.

Для родителей учащихся в течение учебного года постоянно устраиваются показательные выступления обучающихся, беседы, консультации, различные совместные мероприятия.

**Кадровое обеспечение программы.** Данная программа реализуется тренерами-преподавателями, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с

баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными щитами, кольцами. В летний период рекомендуется занятия по ОФП на стадионе.

Спортивный инвентарь:

- баскетбольные мячи;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- гимнастическая скамейка
- гимнастическая стенка
- мат гимнастический
- секундомер
- фишки (конусы), стойки, гантели, утяжелители

### **Список литературы**

1. Ю.М.Портнов Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры, 2017 г.
- 2 Костикова Л.В. Баскетбол Азбука спорта.-М.: ФиС, 2016г.
3. Железняк Ю. Д. , .Портнов Ю. М. Спортивные игры. Учебник для вузов Том 1. -М.: Центр Академия, 2017 г.
4. Железняк Ю. Д. , .Портнов Ю. М. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 - М.: Центр Академия, 2018 г.
5. Железняк Ю. Д. Баскетбол. Поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР -М., 2017 г.
6. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 2014.
7. Пузырь Ю.П., Тяпин А.Н., Щербаков В.П.. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования. Центр школьная книга М., 2017 г.
8. Сулова Ф.П., Сыча В.Л, Шустина Б.Н. Современная система спортивной подготовки - М., 2015г.
9. Марков К.К. Руководство педагог-педагог и психолог. Иркутск, 2014г.
10. Сортэл Н., Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков, изд-во АСТ, 2017 г., 230с.

### **Список литературы для обучающихся и родителей:**

Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г  
Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.  
Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.  
Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.  
Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.  
Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.  
Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. 2007г.  
Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. 2006г.

### **Использование электронных образовательных ресурсов и дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ:**

1. Официальные ресурсы образовательного содержания
2. Министерство просвещения Российской Федерации <https://edu.gov.ru/>
3. Федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru>
4. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным

ресурсам <http://window.edu.ru>

5. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - <http://school-collection.edu.ru>

6. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>

7. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>

8. Сайт федеральных образовательных стандартов <http://standart.edu.ru/>

9. Образовательные ресурсы сети Интернет <http://www.catalog.iot.ru>

10. Министерство спорта РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

11. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>

**Приложение 1**

**Тестирования по уровням физической подготовленности**

№	5 - 7 лет						
	Наименование испытания	Мальчики			Девочки		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег на 30 м (с)	8,5	7,4	6,9	9,2	8,3	7,1
	Челночный бег 3х10 (с)	12,0	11,5	10,3	12,5	11,4	10,6
2	Смешанное передвижение (1км)	10,30	9,10	7,10	9,50	8,40	7,35
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	1	2	3	-	-	-
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (кол-во раз)	2	4	6	1	3	4
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	2	5	7	1	3	4
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи (см))	+1	+1	+2	+1	+2	+3

№	8 - 9 лет						
	Наименование испытания	Мальчики			Девочки		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег на 30 м (с)	8,0	7,2	6,2	8,6	7,2	6,4
	бег на 60 м (с)	13,2	12,4	11,9	14,1	13,5	12,4
2	Бег на (1км)	10,20	8,30	6,10	10,40	8,40	6,30
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (кол-во раз)	4	6	9	3	5	7
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	4	6	10	2	4	5
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи (см))	+1	+2	+3	+1	+2	+3

№	10 -11 лет						
	Наименование испытания	Мальчики			Девочки		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег на 30 м (с)	7,4	6,4	5,7	8,1	6,7	6,0
	бег на 60 м (с)	12,8	11,6	10,9	13,2	12,4	11,3
2	Бег на 1км	10,00	9,10	8,20	11,00	9,30	8,55
	или бег на 2 км (мин, сек)	14,20	12,40	11,10	15,10	14,00	13,00
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	5	-	-	-
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (кол-во раз)	6	8	11	4	6	9
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	8	13	3	5	7
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнаст. скамье (от уровня скамьи (см))	+2 <div></div>	+3	+5	+3	+5	+6

№	12-14 лет						
	Наименование испытания	Мальчики			Девочки		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег на 30 м (с)	7,1	6,2	5,3	7,6	6,4	5,6
	бег на 60 м (с)	11,8	10,4	9,6	12,7	11,4	10,6
2	Бег на 2 км	13,40	11,00	10,00	14,40	13,20	12,10
	или бег на 3 км (мин,сек)	16,10	14,30	12,20			
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине(кол-во раз)	3	4	6	-	-	-
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (кол - во раз)	6	9	13	4	7	10
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	8	12	20	4	7	10
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнаст. скамье (от уровня скамьи (см))	+4	+6	+8	+4	+5	+7

№	15-17 лет
---	-----------

	Наименование испытания	Мальчики			Девочки		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег на 30 м (с)	6,0	5,4	4,9	7,2	6,3	5,7
	бег на 60 м (с)	10,6	9,4	8,8	12,2	11,0	10,5
	Бег 100 м (с)	15,6	14,2	13,6	19,1	18,4	17,6
2	Бег на 2 км				16,00	14,00	12,00
	или бег на 3 км (мин,сек)	17,00	16,00	15,00			
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	7	8	9	-	-	-
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (кол - во раз)	-	-	-	10	11	12
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	16	20	27	8	10	12
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи (см)		+6	+6		+7	+7

**План воспитательной работы**  
**План воспитательной и профориентационной работы**

Дата проведения	Наименование мероприятия	Форма проведения	Количество участников
<b>Профилактическая работа</b>			
Осенние, зимние, весенние, летние каникулы	«Безопасные каникулы»	викторина	100%
2-3 раза в месяц	«Помощь на СВО»	Плетение маскировочных сетей	35%
<b>Волонтерство и добровольчество</b>			
2-3 раза в месяц	«Помощь на СВО»	Плетение маскировочных сетей	35%
<b>Экологическое воспитание</b>			
Сентябрь	«Зелёная марка»	Высадка деревьев и кустарников	100%
Ноябрь	«Экологический калейдоскоп»	Викторина	100%
Апрель	«Зелёная марка»	Высадка деревьев и кустарников	100%
Май	«Зелёная марка»	Высадка деревьев и кустарников	100%
Май	«День птиц»	Изготовление и установка скворечников	100%
Декабрь	«День птиц»	Изготовление и установка кормушек	100%
<b>Памятные даты</b>			
Апрель	«День Воинской славы России»	Возложение цветов, беседа, просмотр тематических фильмов.	100%
Май	«Георгиевская лента»	Акция	100%
Май	«Безопасные каникулы»	Беседа, просмотр фильма	100%
Май	«Эстафета по улицам села посвящённая Дню Победы»	Пост, возложение цветов, принятие участие в соревнованиях	100%
Июнь	Культурно спортивный фестиваль «Щит Невского»	Соревнования, викторины	100%
Июнь	«День памяти и скорби»	Пост, возложение цветов	100%



Июль	«День Воинской славы России»	Возложение цветов, беседа, просмотр тематических фильмов.	100%
<b>Культурно-эстетическое воспитание</b>			
Октябрь	«День вежливости»	акция	100%
	«День отца»	акция	100%
	«День Матери»	акция	100%
Июль	«День семьи, Любви и верности»	акция	100%
<b>Профессиональное ориентирование</b>			
февраль	«День Защитника Отечества»	акция	100%
2-3 раза в месяц	«Помощь на СВО»	Плетение маскировочных сетей	35%
<b>Работа с родителями</b>			
май	«обратная связь с родителями»	анкетирование	100%
Весна	«Озеленение сквера и села»	Акция, непосредственное участие детей и родителей	80%
Июль	Лодочный проплыв по реке Самара	Проплыв	35%



## Приложение 3

### Контрольные нормативы «БАСКЕТБОЛ» (девушки)

	№	Контрольные упражнения	Этапы подготовки											
			НП-1 (8лет)			НП – 2 (9-10 лет)			УТ - 1 (11-12 лет)			УТ-2 (2-13 лет)		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
С Ф П	1	2-х шажная техника броска без сопротивления 10 справа, 10 слева	10	8	6	12	10	8	14	12	10	16	14	12
	2	Передвижение в защитной стойке 6х5(сек)	12,7	13,2	13,7	12,1	12,6	13,0	11,5	12,0	12,5	11,3	11,5	12,0
	3	Штрафные броски из 30	10	8	6	12	10	8	14	12	10	16	14	12
	4	Броски в прыжке 5х5 со средней дистанции							8	6	4	10	8	6
	5	Дальний бросок (6,25;5х5)							10	8	6	12	10	8
О Ф П	1	Бег 20 м(с высокого старта, сек)	4,6	4,8	5,0	4,4	4,6	4,8	4,2	4,4	4,6	4,1	4,2	4,3
	2	Прыжок в длину с места(см)	130	120	110	145	130	120	160	145	130	175	160	150
	3	Сгибание рук в упоре лежа	4	3	2	6	5	4	9	8	7	12	11	10
	4	Бег 40 сек (от лицевой линии до лицевой, м)	120	110	100	135	125	115	150	135	125	165	155	140
	№	Контрольные упражнения	УТ – 3 (14 лет)			УТ – 4 (15 лет)			УТ – 5 (16 лет)			УТ – 6 (17 лет)		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
С Ф П	1	2-х шажная техника броска без сопротивления 10 справа, 10 слева	17	16	13	18	16	14	19	17	15	20	18	16
	2	Передвижение в защитной стойке 6х5(сек)	11,0	11,3	11,5	10,7	11,0	11,3	10,3	10,7	11,0	10,0	10,3	10,7
	3	Штрафные броски из 30	18	16	14	20	18	16	22	20	18	24	22	20
	4	Броски в прыжке 5х5 со средней дистанции	12	10	8	14	12	10	16	14	12	18	16	14
	5	Дальний бросок (6,25;5х5)	14	12	10	16	14	12	18	16	14	20	18	16
О Ф П	1	Бег 20 м(с высокого старта, сек)	4,0	4,1	4,2	3,9	4,0	4,1	3,8	3,9	4,0	3,7	3,8	3,9
	2	Прыжок в длину с места(см)	185	175	160	195	185	175	202	195	185	205	197	187
	3	Сгибание рук в упоре лежа	15	14	13	18	17	16	20	19	18	20	19	18
	4	Бег 40 сек (от лицевой линии до лицевой, м)	175	165	150	185	175	160	190	185	170	195	190	175

## Контрольные нормативы «БАСКЕТБОЛ» (юноши)

	№	Контрольные упражнения	Этапы подготовки											
			НП-1 (8 лет)			НП – 2 (9-10 лет)			УТ - 1 (11-12 лет)			УТ-2 (2-13 лет)		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
С Ф П	1	Бег 40 сек. х 2 (м) (отдых 2,5 мин)							378	374	370	386	382	378
	2	Передвижение в защитной стойке 6х5(сек)							9,2	9,4	9,5	9,0	9,2	9,3
	3	Комбинированные упражнения (сек)	36,8	37,3	37,8	35,8	36,3	36,8	34,8	35,3	35,8	33,5	34,2	34,8
	4	Броски с точек(40 бросков % попадания)							45	42	39	50	45	42
	5	Штрафные броски (7х3 броска, %)							49	45	40	53	47	43
О Ф П	1	Бег 20 м (сек)	3,7	4,0	4,3	3,6	3,9	4,3	3,6	3,8	4,	3,5	3,7	3,9
	2	Прыжок вверх (см)	44	36	30	50	43	38	55	50	43	60	55	50
	3	Подтягивание	3	2	1	6	4	3	7	5	4	8	6	5
	№	Контрольные упражнения	УТ – 3 (14 лет)			УТ – 4 (15 лет)			УТ – 5 (16 лет)			УТ – 6 (17 лет)		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
С Ф П	1	Бег 40 сек. х 2 (м) (отдых 2,5 мин)	392	386	382	400	396	392	408	404	400	412	408	404
	2	Передвижение в защитной стойке 6х5(сек)	8,8	9,0	9,2	8,7	8,8	9,0	8,5	8,7	8,8	8,3	8,5	8,7
	3	Комбинированные упражнения (сек)	32,0	32,5	33,5	30,5	31,2	32,0	30,0	30,5	30,8	29,0	29,5	30,0
	4	Броски с точек(40 бросков % попадания)	55	50	45	57	55	50	58	55	52	60	58	55
	5	Штрафные броски (7х3 броска, %)	57	53	50	62	57	53	64	60	57	66	64	60
О Ф П	1	Бег 20 м (сек)	3,4	3,6	3,8	3,3	3,5	3,7	3,2	3,4	3,6	3,0	3,2	3,4
	2	Прыжок вверх (см)	65	60	55	68	65	60	70	65	60	76	70	65
	3	Подтягивание	9	7	6	10	8	7	11	9	8	12	10	8

# **Техническая подготовка** **Основные технические элементы**

№	Приемы игры
1	Прыжок толчком двух ног
2	Прыжок толчком одной ноги
3	Остановка прыжком
4	Остановка двумя шагами
5	Повороты вперед
6	Повороты назад
7	Ловля мяча двумя руками на месте
8	Ловля мяча двумя руками в движении
9	Ловля мяча двумя руками в прыжке
10	Ловля мяча двумя руками при встречном движении
11	Ловля мяча двумя руками при поступательном движении
12	Ловля мяча двумя руками при движении сбоку
13	Ловля мяча одной рукой на месте
14	Ловля мяча одной рукой в движении
15	Передача мяча двумя руками сверху
16	Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)
17	Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)
18	Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)
19	Передача мяча двумя руками с места
20	Передача мяча двумя руками в движении
21	Передача мяча двумя руками в прыжке
22	Передача мяча двумя руками (встречные)
23	Передача мяча одной рукой сверху
24	Передача мяча одной рукой от головы
25	Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)
26	Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)
27	Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)
28	Передача мяча одной рукой с места
29	Передача мяча одной рукой в движении
30	Ведение мяча с высоким отскоком
31	Ведение мяча с низким отскоком
32	Ведение мяча со зрительным контролем
33	Ведение мяча без зрительного контроля
34	Ведение мяча на месте
35	Ведение мяча по прямой
36	Ведение мяча по дугам
37	Ведение мяча по кругам

38	Ведение мяча зигзагом
39	Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита
40	Броски в корзину двумя руками с места
41	Броски в корзину двумя руками в движении
42	Броски в корзину двумя руками (ближние)
43	Броски в корзину двумя руками под углом к щиту
44	Броски в корзину двумя руками параллельно щиту
45	Броски в корзину одной рукой от плеча
46	Броски в корзину одной рукой снизу
47	Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита
48	Броски в корзину одной рукой с места
49	Броски в корзину одной рукой в движении
50	Броски в корзину одной рукой в прыжке
51	Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом
52	Броски в корзину одной рукой под углом к щиту
53	Броски в корзину одной рукой параллельно щиту

**Тактическая подготовка  
Тактика нападения**

№	Приемы игры
1	Выход для получения мяча
2	Выход для отвлечения мяча
3	Розыгрыш мяча
4	Атака корзины
5	«Передай мяч и выходи»
6	Нападение против личной защиты
7	Пересечение
8	Система быстрого прорыва
9	Через центрального игрока

**Тактика защиты**

№	Приемы игры
1	Противодействие получению мяча
2	Противодействие выходу на свободное место
3	Противодействие розыгрышу мяча
4	Противодействие атаке корзины
5	Подстраховка
6	Система личной защиты
7	Система зонной защиты