

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа №1 города Похвистнево  
городского округа Похвистнево Самарской области  
структурное подразделение Детско-юношеская спортивная школа

**«РАССМОТРЕНО»**

Протокол заседания тренерского  
Совета СП ДЮСШ  
ГБОУ СОШ №1  
города Похвистнево  
Протокол № 14 от 08.08.2022 г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор ГБОУ СОШ №1  
города Похвистнево  
Гайнанова В.Р.  
Приказ №242 –ОД от 08.08.2022 г.

**РАЗНОУРОВНЕВАЯ МОДУЛЬНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«БАСКЕТБОЛ»  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Возраст обучающихся: 8 – 18 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчики:  
Никифоров А.М.,  
тренер-преподаватель

Похвистнево, 2022

## ОГЛАВЛЕНИЕ

АННОТАЦИЯ	2
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.	6
Содержание образовательной деятельности 1 года обучения (стартовый уровень).	6
Содержание образовательной деятельности 2 года обучения (базовый уровень).	17
Содержание образовательной деятельности 3 года обучения (продвинутый уровень).	28
КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ РАБОТА ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ С ДЕТЬМИ С ОВЗ	39
РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	43
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА	45
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	48
ГЛОССАРИЙ	49

## АННОТАЦИЯ

Разноуровневая модульная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» нацелена на укрепление здоровья детей и их всестороннее физическое развитие.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол» - физкультурно-спортивная.

Данная Программа нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на физическое воспитание и формирование культуры здоровья, формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни, ориентирована на повышение качества физической подготовки, достижения высоких спортивных результатов и повышении доступности для населения услуг в области физической культуры и спорта, определенных Стратегией социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года от 12.07.2017.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации на период от 25 мая 2015 г. №996-р);
- Приказом Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказом министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г №09-3242;
- Методическим рекомендациям по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ).

**Актуальность** программы заключается в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

**Новизна** данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Веселый баскетбол» заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной, а так же она интегрирована с

подготовкой обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО, который предусматривает не только единство теоретической и физической подготовки обучающихся, но и преследует решение воспитательных задач (в том числе патриотических), направленных на формирование целеустремленной и всесторонне развитой личности ребенка, практикующей здоровый образ жизни.

**Педагогическая целесообразность** разноуровневой модульной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта, самоопределения и профориентации.

Программа обладает следующими **отличительными особенностями**:

- позволяет в условиях организации дополнительного образования спортивной направленности расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;
- содержание программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;
- программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной реализации задач.

**Цель программы** – физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение начальных знаний о физической культуре и баскетболе.

**Задачи программы**

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- повышение уровня теоретической, физической, психологической и технической подготовленности;
- приобретение навыков в организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- повышение спортивной квалификации;
- приобретение навыков в организации и проведении судейства соревнований по баскетболу;
- формирование педагогического опыта в организации и проведении учебно-тренировочных занятий в группе.

**Возраст детей, участвующих в реализации программы:** 8 – 18 лет.

Высокая способность детей в этот возрастной период быстро овладевать теми или иными видами деятельности определяет большие потенциальные возможности разностороннего развития. В этом возрасте дети наиболее активны, подвижны, двигательные навыки детей развиваются, позволяя успешно овладевать разнообразными сложными видами физической деятельности и совершенствовать свои двигательные навыки.

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 3 года, объем – 140 часов в год, 3,5 ч в неделю.

**Формы обучения:**

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- индивидуальная работа с обучающимся;
- участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика учащихся.

**Формы организации деятельности:** групповая.

**Режим занятий:** 3,5 часа в неделю. Одно занятие длится 45 минут, перерыв между занятиями – 15 минут.

**Наполняемость групп:** минимальная наполняемость групп составляет 10 обучающихся, максимальная – 20, оптимальная – 15 обучающихся.

Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе.

Группы формируются из вновь зачисляемых в учреждение детей, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

***Планируемые результаты:***

- личностные результаты – гражданская позиция, культура поведения, адекватные моральные и волевые качества, эффективное развитие специальных физических качеств личности, развитие самоконтроля, адаптация к жизни в обществе;

- метапредметные результаты – потребность ведения здорового образа жизни и укрепления здоровья, потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности, способность к эффективному взаимодействию, мотивация к занятиям баскетболом;

- предметные результаты – навыки общей и частной гигиены, теоретические знания о баскетболе, практические умения и навыки в баскетболе, владение спортивной техникой и тактикой баскетбола, навыки саморегуляции, навыки в системе самореализации.

В результате обучения по разноуровневой модульной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Баскетбол» обучающийся должен:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- планировать занятия, прогнозировать, корректировать, и оценивать их результативность;

- взаимодействовать с членами команды и иными участниками физкультурной деятельности;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

- осуществлять судейство соревнований по баскетболу;

- организовать игры или коллективные физкультурные занятия во дворе, школе, оздоровительном лагере и т.п.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

- выбора индивидуальной траектории физического развития профессионального самоопределения в области физической культуры и спорта.

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

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: определение понятия «Контроль физического состояния», факторы при контроле физического состояния, определение «уровня физического состояния», выполнение

отдельных практических заданий, тестирование, выполнение контрольных прикидок, участие в конкурсах.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание уровня физического состояния посредством выполнения тестирования, выполнения контрольных прикидок по отдельным силовым движениям в пауэрлифтинге.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 4-х модулей.

Уровень освоения программы ниже среднего – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с учебным материалом; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; работает с учебным материалом с помощью педагога; в основном, выполняет задания с помощью страхующего; удовлетворительно владеет техникой выполнения упражнений, есть изъяны и слабые стороны отдельных мышечных групп.

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; работает в техническом выполнении классических и отдельных силовых упражнениях самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества (растяжка задней поверхности бедра перед становой тягой), свободно владеет техникой выполнения классических упражнений по соревновательным правилам, умеет пользоваться экипировкой контрольных прикидок.

Оценить успешность обучающихся можно, если знать их уровень в начале года, в середине года и в конце года. В начале учебного года (сентябрь) проводится **входной контроль**, середине года (январь) проводится **текущий контроль**, это позволит педагогу увидеть имеющиеся недоработки и вовремя скорректировать работу с обучающимися, в конце года (май) проводится **итоговый контроль**, проверяется уровень усвоения программы, изученной за год обучения.

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

- контроль уровня подготовленности. Оценка физической и технической подготовленности;
- контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и соревновательной деятельности);
- контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективной тренировочной деятельности);
- сдача норм ГТО.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный план программы.

№ п/п	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1 год обучения (стартовый уровень)</b>				
1.	Подвижные игры с элементами баскетбола	46	21,5	24,5
2.	Общая физическая и специальная физическая подготовка юного баскетболиста	46	12,5	33,5
3.	Техническая и тактическая подготовка юного баскетболиста	48	11	37
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>		<b>140</b>	<b>45</b>	<b>95</b>
<b>2 год обучения (базовый уровень)</b>				
1.	Основа баскетбола	46	15	31
2.	Техника игры в баскетбол	46	15	31
3.	Баскетбол – командная игра	48	13	35
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>		<b>140</b>	<b>43</b>	<b>97</b>
<b>3 год обучения (продвинутый уровень)</b>				
1.	Быстрый. Сильный. Ловкий.	46	15	31
2.	«Движение вверх» юного баскетболиста	46	15	31
3.	Стритбол – брат баскетбола	48	13	35
<b>ИТОГО</b>		<b>140</b>	<b>43</b>	<b>97</b>

### Содержание образовательной деятельности 1 года обучения (стартовый уровень).

**Цель программы** - содействие всестороннему развитию личности ребёнка, его самоопределения посредством физической культуры, формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям спортом, приобщение к здоровому образу жизни и гармоничному физическому развитию.

#### **Задачи программы:**

##### **Обучающие:**

- Ознакомить детей с историей развития физической культуры и спорта, терминологией упражнений и простейшими правилами соревнований;
- Сформировать представления об основных видах спорта, снарядах, инвентаре и соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- Ознакомить с физическими возможностями организма, режимом дня, правилами личной гигиены, правильным питанием;

##### **Развивающие:**

- Формировать правильную осанку, развивать различные мышцы тела, развивать основные функциональные системы организма;
- Способствовать развитию физических качеств у обучающихся (гибкости, ловкости, координационных возможностей, скоростных способностей).

##### **Воспитательные:**

- Воспитывать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- Прививать дружеские взаимоотношения со сверстниками, доброжелательное отношение к людям, уважение к старшим;
- Воспитывать решительность, смелость, уверенность, способность к волевому усилию, настойчивость.

#### Учебный план

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Подвижные игры с элементами баскетбола	46	21,5	24,5
2.	Общая физическая и специальная физическая подготовка юного баскетболиста	46	12,5	33,5
3.	Техническая и тактическая подготовка юного баскетболиста	48	11	37
<b>ИТОГО</b>		140	45	95

#### Модуль «Подвижные игры с элементами баскетбола»

**Цель:** Формирование стойкого интереса к занятию физической культурой. Содействовать укреплению здоровья.

**Задачи:**

Обучающие:

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

Развивающие:

- развитие интереса к занятиям физической культурой.;
- развитие основных физических качеств.

Воспитательные:

- воспитание чувства патриотизма;
- формирование уважения к своим товарищам.

**Предметные ожидаемые результаты**

Обучающийся должен знать:

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

Обучающийся должен уметь:

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

Обучающийся должен приобрести навык:

- подвижных игр с учащимися своей группы.

#### Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	ОРУ. Входной контроль. Основы техники безопасности при занятиях баскетболом.	1	1	2	Беседа, опрос
2.	ОРУ. Изучение стоек и перемещений, остановок и поворотов в спортивных и подвижных играх. Развитие баскетбола в России и за рубежом.	1	1	2	Беседа, опрос
3.	ОРУ. Личная гигиена занимающихся. П/и «Гонка ячей по кругу»	1	1	1	Беседа, опрос
4.	ОРУ. Ведение мяча на месте. П/и «10 передач»,	1	1	2	Наблюдение, беседа



	«Дорожи мячом»				
5.	ОРУ. Ведение мяча в движении. П/и «10 передач», «Дорожи мячом»	1	1	2	Наблюдение, беседа
6.	ОРУ. Правила игры в баскетбол. П/и «Пять бросков»	0,5	1	1	Наблюдение, беседа
7.	ОРУ. Правила игры в баскетбол. П/и «Метко в корзину»	0,5	1	1	Наблюдение, беседа
8.	ОРУ. Броски мяча с места. П/и «10 передач», «Дорожи мячом».	1	1	2	Наблюдение, беседа
9.	ОРУ. Броски мяча в движении. П/и «Борьба за мяч», «Мяч капитану».	1	1	2	Наблюдение, беседа
10.	ОРУ. Передачи мяча на месте. П/и «Мяч водящему».	1	1	2	Наблюдение, беседа
11.	ОРУ. Передачи мяча в движении. П/и «10 передач», «Дорожи мячом».	1	2	3	Наблюдение, беседа
12.	ОРУ. Передачи мяча в движении. Броски мяча в движении. П/и «Пять бросков»	1	1	2	Наблюдение, беседа
13.	ОРУ. Ведение мяча в движении с изменением направления. П/и «Дорожи мячом».	1	1	2	Наблюдение, беседа
14.	ОРУ. Ведение мяча в движении. Броски мяча в движении. П/и «Гонка мячей по кругу».	1	1	2	Наблюдение, беседа
15.	ОРУ. Ведение мяча в движении. Броски мяча в движении. П/и «Пять бросков».	0,5	1	1	Наблюдение, беседа
16.	ОРУ. Ведение мяча в движении с изменением направления. П/и «Дорожи мячом».	0,5	1	1	Наблюдение, беседа
17.	ОРУ. Правила игры в баскетбол. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	1	2	Наблюдение, беседа
18.	Эстафеты с элементами баскетбола. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	1	2	Наблюдение, беседа
19.	ОРУ. Эстафеты. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	1	2	Наблюдение, беседа
20.	ОРУ. Броски мяча в движении. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	2	3	Наблюдение, беседа
21.	ОРУ. Ведение мяча с сопротивлением. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	1	2	Наблюдение, беседа
22.	ОРУ. Броски мяча в движении. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	1	2	Наблюдение, беседа
23.	ОРУ. Броски мяча в движении. Подбор мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	1	2	Наблюдение, беседа

24	ОРУ. Эстафеты. П/и «Пять бросков».	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
25	Контрольное тестирование.	-	2	2	Наблюдение, беседа
	Всего:	21,5	24,5	46	

### Содержание модуля

**Тема 1.** ОРУ. Входной контроль. Основы техники безопасности при занятиях баскетболом.

Теория: Изучение техники безопасности при занятиях баскетболом.

Практика: ОРУ, опрос, тестирование.

**Тема 2.** ОРУ. Изучение стоек и перемещений, остановок и поворотов в спортивных и подвижных играх. Развитие баскетбола в России и за рубежом.

Теория: Изучение стоек и перемещений, остановок и поворотов в спортивных и подвижных играх. Развитие баскетбола в России и за рубежом.

Практика: ОРУ, опрос, тестирование.

**Тема 3.** ОРУ. Личная гигиена занимающихся.

Теория: Изучение личной гигиены занимающихся.

Практика: ОРУ, опрос, тестирование. П/и «Гонка ячей по кругу».

**Тема 4.** ОРУ. Ведение мяча на месте.

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

Практика: ОРУ, отработка техники ведения мяча на месте. П/и «10 передач», «Дорожи мячом».

**Тема 5.** ОРУ. Ведение мяча в движении.

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

Практика: отработка техники ведения мяча в движении. П/и «10 передач», «Дорожи мячом».

**Тема 6.** ОРУ. Правила игры в баскетбол.

Теория: обсуждение правил игры в баскетбол.

Практика: изучение правил игры в баскетбол. П/и «Пять бросков».

**Тема 7.** ОРУ. Правила игры в баскетбол.

Теория: обсуждение правил игры в баскетбол.

Практика: изучение правил игры в баскетбол. П/и «Метко в корзину».

**Тема 8.** ОРУ. Броски мяча с места.

Теория: наглядный пример и объяснение техники броска мяча с места.

Практика: отработка техники броска мяча с места. П/и «10 передач», «Дорожи мячом».

**Тема 9.** ОРУ. Броски мяча в движении.

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

Практика: отработка техники броска мяча в движении. П/и «Борьба за мяч», «Мяч капитану».

**Тема 10.** ОРУ. Передачи мяча на месте.

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

Практика: отработка передачи мяча на месте. П/и «Мяч водящему».

**Тема 11.** ОРУ. Передачи мяча в движении.

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

Практика: отработка передачи мяча в движении. П/и «10 передач», «Дорожи мячом».

**Тема 12.** ОРУ. Передачи мяча в движении. Броски мяча в движении.

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

Практика: отработка передачи мяча в движении. П/и «Пять бросков».

**Тема 13.** ОРУ. Ведение мяча в движении с изменением направления.

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

Практика: отработка техники ведения мяча в движении с изменением направления. П/и «Дорожи мячом».

**Тема 14.** ОРУ. Ведение мяча в движении. Броски мяча в движении.

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

Практика: отработка техники ведения мяча в движении. Броски мяча в движении. П/и «Гонка мячей по кругу».

**Тема 15.** ОРУ. Ведение мяча в движении. Броски мяча в движении. П/и «Пять бросков».

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

Практика: ОРУ. Ведение мяча в движении. Броски мяча в движении. П/и «Пять бросков».

**Тема 16.** ОРУ. Ведение мяча в движении с изменением направления.

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

Практика: отработка техники ведения мяча в движении с изменением направления. П/и «Дорожи мячом».

**Тема 17.** ОРУ. Правила игры в баскетбол. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Теория: наглядный пример и объяснение правил игры в баскетбол. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Практика: изучение правил игры в баскетбол. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

**Тема 18.** Эстафеты с элементами баскетбола. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Теория: обсуждение правил эстафеты.

Практика: эстафета с элементами баскетбола. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

**Тема 19.** ОРУ. Эстафеты. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Теория: обсуждение правил эстафеты.

Практика: эстафета, игра в баскетбол по упрощенным правилам.

**Тема 20.** ОРУ. Броски мяча в движении. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

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

Практика: отработка техники бросков мяча в движении. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

**Тема 21.** ОРУ. Ведение мяча с сопротивлением. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

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

Практика: отработка техники ведения мяча с сопротивлением. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

**Тема 22.** ОРУ. Броски мяча в движении. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

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

Практика: отработка техники бросков мячей в движении. Игра в баскетбол.

**Тема 23.** ОРУ. Броски мяча в движении. Подбор мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

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

Практика: отработка техники бросков мячей в движении, подбор мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

**Тема 24.** ОРУ. Эстафеты. П/и «Пять бросков».

Теория: обсуждение правил эстафеты.

Практика: Эстафеты. П/и «Пять бросков».

**Тема 25.** Контрольное тестирование.

Практика: сдача нормативов.

### **Модуль «Общая физическая и специальная физическая подготовка юного баскетболиста»**

**Цель:** Формирование стойкого интереса к занятию физической культурой. Содействовать развитию основных физических качеств (быстрота, гибкость, ловкость, сила, выносливость).

**Задачи:**

Обучающие:

- актуализация знаний о технике выполнения общеразвивающих и специальных упражнений.

- формирование знаний об развитии основных физических качеств.

Развивающие:

- развитие интереса к занятиям физической культурой.;

- развитие основных физических качеств.

Воспитательные:

- воспитание чувства патриотизма;

- формирование уважения к свои товарищам.

**Предметные ожидаемые результаты**

Обучающийся должен знать:

- правила выполнения общеразвивающих и специальных упражнений;

- правила личной гигиены занимающихся;

Обучающийся должен уметь:

- технические правильно выполнять общеразвивающие и специальных упражнений.

Обучающийся должен приобрести навык:

- проведения групповых занятий по общей и специальной подготовке с учащимися своей группы.

**Учебно-тематический план «Общая физическая и специальная физическая подготовка юного баскетболиста»**

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Тео- рия	Прак- тика	Всего	
1.	ОРУ. Входной контроль. Основы техники безопасности при занятиях баскетболом.	1	2	2	Беседа, опрос, тестирование
2.	ОФП. Скоростная подготовка. Игра в баскетбол.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
3.	ОФП. Ведение мяча в движении. Прыжковая подготовка. Игра в баскетбол.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
4.	Общая характеристика сторон подготовки спортсмена Игра в баскетбол.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
5.	ОРУ. Физическая подготовка баскетболиста. Игра в баскетбол.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
6.	ОРУ. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
7.	Упражнения для развития ловкости баскетболиста. Эстафеты.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
8.	СФП. Броски с места и в движении. Игра в баскетбол.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
9.	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Игра в баскетбол.	1	2	3	Наблюдение, беседа

10.	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Игра в баскетбол.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
11.	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Игра в баскетбол.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
12.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Игра в баскетбол.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
13.	Упражнения для развития ловкости баскетболиста. Эстафеты.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
14.	ОФП. Ведение мяча в движении. Передачи мяча в движении. П/и «Поймай мяч».	1	2	3	Наблюдение, беседа
15.	СФП. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Игра в баскетбол.	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
16.	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Игра в баскетбол.	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
17.	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Игра в баскетбол.	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
18.	СФП. Упражнения для развития ловкости баскетболиста. Эстафеты.	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
19.	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).	1	2	3	Наблюдение, беседа
20.	ОФП. Ведение мяча. Броски с точек. Игра в баскетбол.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
21.	ОФП. Подбор мяча. Передачи мяча. Броски с точек. Игра в баскетбол.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
22.	Контрольное тестирование.	-	2	2	Наблюдение, беседа
23.	Игры в баскетбол, пионербол.	-	2	2	Наблюдение, беседа
24.	Контрольная игра в баскетбол.	-	1	1	Наблюдение, беседа
	Всего:	12,5	33,5	46	

### **Содержание модуля «Общая физическая и специальная физическая подготовка юного баскетболиста»**

**Тема 1.** ОРУ. Входной контроль. Основы техники безопасности при занятиях баскетболом.

Теория: Изучение техники безопасности при занятиях баскетболом.

Практика: ОРУ, опрос, тестирование.

**Тема 2.** ОФП. Скоростная подготовка. Игра в баскетбол.

Теория: обсуждение значимости использования скоростной подготовки на тренировках.

Практика: ОФП. Скоростная подготовка. Игра в баскетбол.

**Тема 3.** ОФП. Ведение мяча в движении. Прыжковая подготовка. Игра в баскетбол.

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

Практика: ОФП. Ведение мяча в движении. Прыжковая подготовка. Игра в баскетбол.

**Тема 4.** Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Игра в баскетбол.

Теория: обсуждение общих характеристик сторон подготовки спортсмена.

Практика: Общая характеристика сторон подготовки спортсмена Игра в баскетбол.

**Тема 5.** ОРУ. Физическая подготовка баскетболиста. Игра в баскетбол.

Теория: обсуждение общей физической подготовки баскетболиста.

Практика: ОРУ. Физическая подготовка баскетболиста. Игра в баскетбол.

**Тема 6.** ОРУ. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Теория: обсуждение значимости занятий акробатическими упражнениями.

Практика: выполнение акробатических упражнений.

**Тема 7.** Упражнения для развития ловкости баскетболиста. Эстафеты.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений для развития ловкости.

Практика: ОРУ. Эстафеты.

**Тема 8.** СФП. Броски с места и в движении. Игра в баскетбол.

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

Практика: Игра в баскетбол.

**Тема 9.** Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Игра в баскетбол.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения общеразвивающих упражнений.

Практика: Выполнение ОРУ.

**Тема 10.** Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Игра в баскетбол.

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

Практика: Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Игра в баскетбол.

**Тема 11.** Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Игра в баскетбол.

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

Практика: Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Игра в баскетбол.

**Тема 12.** Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Игра в баскетбол.

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

Практика: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Игра в баскетбол.

**Тема 13.** Упражнения для развития ловкости баскетболиста. Эстафеты.

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

Практика: ОРУ, эстафеты.

**Тема 14.** ОФП. Ведение мяча в движении. Передачи мяча в движении. П/и «Поймай мяч».

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

Практика: ОФП. Ведение мяча в движении. Передачи мяча в движении. П/и «Поймай мяч».

**Тема 15.** СФП. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Игра в баскетбол.

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

Практика: СФП. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Игра в баскетбол.

**Тема 16.** СФП. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Игра в баскетбол.

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

Практика: СФП. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Игра в баскетбол.

**Тема 17.** СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Игра в баскетбол.

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

Практика: СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Игра в баскетбол.

**Тема 18.** СФП. Упражнения для развития ловкости баскетболиста. Эстафеты.

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

Практика: ОРУ, эстафеты.

**Тема 19.** Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

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

Практика: ОРУ со спортивным инвентарём.

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

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

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

**Тема 21.** ОФП. Подбор мяча. Передачи мяча. Броски с точек. Игра в баскетбол.

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

Практика: ОФП. Подбор мяча. Передачи мяча. Броски с точек. Игра в баскетбол.

**Тема 22.** Контрольное тестирование.

Практика: сдача нормативов.

**Тема 23.** Игры в баскетбол, пионербол.

Практика: игра в баскетбол, пионербол.

**Тема 24.** Контрольная игра в баскетбол.

Практика: контрольная игра в баскетбол.

### **Модуль «Техническая и тактическая подготовка юного баскетболиста»**

**Цель:** Формирование стойкого интереса к занятию физической культурой. Содействовать развитию технической подготовленности и тактического мышления.

**Задачи:**

Обучающие:

- актуализация знаний о технике выполнения технических приемов.
- формирование знаний об основных тактических схемах защиты и нападения в баскетболе.

Развивающие:

- развитие интереса к занятиям физической культурой.;
- развитие технической подготовленности и тактического мышления.

Воспитательные:

- воспитание чувства патриотизма;
- формирование уважения к своим товарищам.

**Предметные ожидаемые результаты**

Обучающийся должен знать:

- правила выполнения технических приемов.
- тактику нападения и защиты;

Обучающийся должен уметь:

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

Обучающийся должен приобрести навык:

- индивидуальных действий и групповых взаимодействий в атаке и обороне.

**Учебно-тематический план модуля «Техническая и тактическая подготовка юного баскетболиста»**

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	ОРУ. Входной контроль. Основы техники безопасности при занятиях баскетболом.	1	1	2	Беседа, опрос, тестирование
2.	ОФП. Ведение мяча. Личная защита. Игра в баскетбол.	0,5	2	2	Наблюдение, беседа
3.	СФП. Броски мяча. Личная защита. Игра в баскетбол.	0,5	2	2	Наблюдение, беседа
4.	ОФП. Передачи мяча в движении. Личная защита. Игра в баскетбол.	0,5	2	2	Наблюдение, беседа
5.	ОФП. Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Игра в баскетбол.	0,5	2	2	Наблюдение, беседа
6.	СФП. Ловля мяча в прыжке. Выход на получение. Игра в баскетбол.	0,5	2	2	Наблюдение, беседа
7.	ОФП. Повороты вперед, назад. Противодействие получению мяча. Игра в баскетбол.	0,5	2	2	Наблюдение, беседа
8.	Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Игра в баскетбол.	0,5	2	2	Наблюдение, беседа
9.	ОФП. Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Игра в баскетбол.	0,5	2	2	Наблюдение, беседа
10.	СФП. «Передай мяч и выходи». Атака корзины. Игра в баскетбол.	0,5	2	2	Наблюдение, беседа
11.	ОФП. Противодействие получению мяча. Игра в баскетбол.	0,5	2	2	Наблюдение, беседа
12.	ОФП. Ведение мяча в движении. Передачи мяча в движении. Игра в баскетбол.	0,5	2	2	Наблюдение, беседа
13.	СФП. Ловля мяча в прыжке. Выход на получение. Игра в баскетбол.	0,5	2	2	Наблюдение, беседа
14.	ОФП. Повороты вперед, назад. Противодействие получению мяча. Игра в баскетбол.	0,5	2	2	Наблюдение, беседа
15.	Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Игра в баскетбол.	0,5	2	2	Наблюдение, беседа
16.	СФП. «Передай мяч и выходи». Атака корзины. Игра в баскетбол.	0,5	2	2	Наблюдение, беседа
17.	ОФП. Противодействие получению мяча. Игра в баскетбол.	0,5	2	2	Наблюдение, беседа
18.	ОФП. Ведение мяча в движении. Передачи мяча в движении. Игра в баскетбол.	0,5	2	2	Наблюдение, беседа
19.	Контрольная игра в баскетбол.	-	2	2	Наблюдение, беседа
20.	ОФП. Ведение мяча. Личная защита. Игра в баскетбол.	0,5	2	2	Наблюдение, беседа
21.	СФП. Ведение мяча с сопротивлением. Личная защита.	0,5	2	2	Наблюдение, беседа
22.	ОФП. Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Игра в баскетбол.	0,5	2	2	Наблюдение, беседа
23.	Контрольное тестирование.	-	2	2	Наблюдение, беседа
24.	Контрольная игра в баскетбол.	-	2	2	Наблюдение, беседа
	<b>Всего:</b>	<b>11</b>	<b>37</b>	<b>48</b>	



## Содержание модуля «Техническая и тактическая подготовка юного баскетболиста»

- Тема 1.** ОРУ. Входной контроль. Основы техники безопасности при занятиях баскетболом.  
Теория: Изучение техники безопасности при занятиях баскетболом.  
Практика: ОРУ, опрос, тестирование.
- Тема 2.** ОФП. Ведение мяча. Личная защита. Игра в баскетбол.  
Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений.  
Практика: ОФП. Ведение мяча. Личная защита. Игра в баскетбол.
- Тема 3.** СФП. Броски мяча. Личная защита. Игра в баскетбол.  
Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений.  
Практика: СФП. Броски мяча. Личная защита. Игра в баскетбол.
- Тема 4.** ОФП. Передачи мяча в движении. Личная защита. Игра в баскетбол.  
Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений.  
Практика: ОФП. Передачи мяча в движении. Личная защита. Игра в баскетбол.
- Тема 5.** ОФП. Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Игра в баскетбол.  
Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений.  
Практика: ОФП. Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Игра в баскетбол.
- Тема 6.** СФП. Ловля мяча в прыжке. Выход на получение. Игра в баскетбол.  
Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений.  
Практика: в СФП. Ловля мяча в прыжке. Выход на получение. Игра в баскетбол.
- Тема 7.** ОФП. Повороты вперед, назад. Противодействие получению мяча. Игра в баскетбол.  
Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений.  
Практика: ОФП. Повороты вперед, назад. Противодействие получению мяча. Игра в баскетбол.
- Тема 8.** Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Игра в баскетбол.  
Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений.  
Практика: Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Игра в баскетбол.
- Тема 9.** ОФП. Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Игра в баскетбол.  
Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений.  
Практика: ОФП. Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Игра в баскетбол.
- Тема 10.** СФП. «Передай мяч и выходи». Атака корзины. Игра в баскетбол.  
Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений.  
Практика: СФП. «Передай мяч и выходи». Атака корзины. Игра в баскетбол.
- Тема 11.** ОФП. Противодействие получению мяча. Игра в баскетбол.  
Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений.  
Практика: ОФП. Противодействие получению мяча. Игра в баскетбол.
- Тема 12.** ОФП. Ведение мяча в движении. Передачи мяча в движении. Игра в баскетбол.  
Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений.  
Практика: ОФП. Ведение мяча в движении. Передачи мяча в движении. Игра в баскетбол.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Игра в баскетбол.
- Тема 13.** СФП. Ловля мяча в прыжке. Выход на получение. Игра в баскетбол.  
Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений.  
Практика: СФП. Ловля мяча в прыжке. Выход на получение. Игра в баскетбол.
- Тема 14.** СФП. Ловля мяча в прыжке. Выход на получение. Игра в баскетбол.  
Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений.  
Практика: СФП. Ловля мяча в прыжке. Выход на получение. Игра в баскетбол.
- Тема 15.** Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Игра в баскетбол.  
Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений.  
Практика: Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Игра в баскетбол.
- Тема 16.** СФП. «Передай мяч и выходи». Атака корзины. Игра в баскетбол.  
Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений.  
Практика: СФП. «Передай мяч и выходи». Атака корзины. Игра в баскетбол.

- Тема 17.** ОФП. Противодействие получению мяча. Игра в баскетбол.  
Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений.  
Практика: ОФП. Противодействие получению мяча. Игра в баскетбол.
- Тема 18.** ОФП. Ведение мяча в движении. Передачи мяча в движении. Игра в баскетбол.  
Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений.  
Практика: ОФП. Ведение мяча в движении. Передачи мяча в движении. Игра в баскетбол.
- Тема 19.** Контрольная игра в баскетбол.  
Практика: Контрольная игра в баскетбол.
- Тема 20.** ОФП. Ведение мяча. Личная защита. Игра в баскетбол.  
Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений.  
Практика: ОФП. Ведение мяча. Личная защита. Игра в баскетбол.
- Тема 21.** СФП. Ведение мяча с сопротивлением. Личная защита.  
Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений.  
Практика: О СФП. Ведение мяча с сопротивлением. Личная защита.
- Тема 22.** ОФП. Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Игра в баскетбол.  
Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений.  
Практика: ОФП. Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Игра в баскетбол.
- Тема 23.** Контрольное тестирование.  
Практика: Контрольное тестирование.
- Тема 24.** Контрольная игра в баскетбол.  
Практика: Контрольная игра в баскетбол.

### **Содержание образовательной деятельности 2 года обучения (базовый уровень).**

**Цель программы** - содействие всестороннему развитию личности ребёнка, его самоопределения посредством физической культуры, формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям спортом, приобщение к здоровому образу жизни и гармоничному физическому развитию.

#### ***Задачи программы:***

##### **Обучающие:**

- Ознакомить детей с историей развития физической культуры и спорта, терминологией упражнений и простейшими правилами соревнований;
- Сформировать представления об основных видах спорта, снарядах, инвентаре и соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- Ознакомить с физическими возможностями организма, режимом дня, правилами личной гигиены, правильным питанием;

##### **Развивающие:**

- Формировать правильную осанку, развивать различные мышцы тела, развивать основные функциональные системы организма;
- Способствовать развитию физических качеств у обучающихся (гибкости, ловкости, координационных возможностей, скоростных способностей).

##### **Воспитательные:**

- Воспитывать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Прививать дружеские взаимоотношения со сверстниками, доброжелательное отношение к людям, уважение к старшим;
- Воспитывать решительность, смелость, уверенность, способность к волевому усилию, настойчивость.

### Учебный план 2 года обучения.

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы баскетбола	46	15	31
2.	Техника игры в баскетбол	46	15	31
3.	Баскетбол – командная игра	48	13	35
<b>ИТОГО</b>		140	43	97

#### Модуль «Основы баскетбола»

**Цель:** Формирование стойкого интереса к занятию физической культурой. Содействовать укреплению здоровья.

**Задачи:**

Обучающие:

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

Развивающие:

- развитие интереса к занятиям физической культурой.
- развитие основных физических качеств.

Воспитательные:

- воспитание чувства патриотизма;
- формирование уважения к своим товарищам.

**Предметные ожидаемые результаты**

Обучающийся должен знать:

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

Обучающийся должен уметь:

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

Обучающийся должен приобрести навык:

- проведения подвижных игр с учащимися своей группы.

#### Учебно-тематический план «Основы баскетбола»

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	ОФП. Входной контроль. Основы техники безопасности при занятиях баскетболом.	1	1	2	Беседа, опрос
2.	ОФП. Совершенствование стоек и перемещений, остановок и поворотов. Развитие баскетбола в России и за рубежом.	1	1	2	Беседа, опрос
3.	ОФП. Совершенствование ловли и передачи мяча в движении двумя руками. Развитие баскетбола в России и за рубежом.	1	1	2	Беседа, опрос
4.	ОФП. Личная гигиена занимающихся. Совершенствование ведения мяча на месте и в движении.	1	1	2	Наблюдение, беседа
5.	ОФП. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Изучение обводки	1	1	2	Наблюдение, беседа

	соперника с изменением направления. Броски мяча с места.				
6.	ОФП. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Ведение мяча на месте. Изучение обводки соперника с изменением скорости. Броски мяча в движении.	1	-	1	Наблюдение, беседа
7.	ОФП. Ведение мяча без зрительного контроля. Броски мяча с точек. Передачи мяча двумя руками в прыжке.	-	1	1	Наблюдение, беседа
8.	ОФП. Ведение мяча в движении без зрительного контроля. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Броски в корзину параллельно щиту.	1	1	2	Наблюдение, беседа
9.	ОФП. Правила игры в баскетбол. Учебная игра в баскетбол.	1	1	2	Наблюдение, беседа
10.	ОФП. Правила игры в баскетбол. Учебная игра в стритбол.	-	1	1	Наблюдение, беседа
11.	ОФП. Ведение мяча в движении. Броски мяча с точек. Учебная игра.	1	2	3	Наблюдение, беседа
12.	ОФП. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в движении. Учебная игра.	1	1	2	Наблюдение, беседа
13	ОФП. Передачи мяча одной рукой с места. Броски мяча в движении. Учебная игра.	1	1	2	Наблюдение, беседа
14	ОФП. Передачи мяча одной рукой в движении. Броски мяча в движении. Учебная игра.	1	1	2	Наблюдение, беседа
15	Контрольная игра.	-	1	1	Наблюдение, беседа
16	ОФП. Передачи мяча одной рукой сбоку (с отскоком). Штрафной бросок. Учебная игра.	-	1	1	Наблюдение, беседа
17	ОФП. Передачи мяча одной рукой снизу (с отскоком). Штрафной бросок. Учебная игра.	1	1	2	Наблюдение, беседа
18	ОФП. Передачи мяча двумя руками (встречные). Броски со средней дистанции. Учебная игра.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
19	Контрольная игра.	-	2	2	Наблюдение, беседа
20	ОФП. Передачи мяча в движении. Броски мяча в движении. Учебная игра.	0,5	2,5	3	Наблюдение, беседа
21	ОФП. Передачи мяча в движении. Броски дальние. Учебная игра.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
22	ОФП. Ведение мяча в движении с изменением направления. Броски дальние. Учебная игра.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
23	Соревнования по стритболу.	-	2	2	Наблюдение, беседа

24	Контрольное тестирование.	-	1	1	Наблюдение, беседа
25	Игровая подготовка	-	2	2	Наблюдение, беседа
	Всего:	15	31	46	

### Содержание модуля «Основы баскетбола»

**Тема 1.** ОРУ. Входной контроль. Основы техники безопасности при занятиях баскетболом.

Теория: Изучение техники безопасности при занятиях баскетболом.

Практика: ОРУ, опрос, тестирование.

**Тема 2.** ОРУ. Совершенствование стоек и перемещений, остановок и поворотов в спортивных и подвижных играх. Развитие баскетбола в России и за рубежом.

Теория: Рассказ о развитии баскетбола в России и за рубежом.

Практика: ОРУ, опрос, совершенствование стоек и перемещений, остановок и поворотов.

**Тема 3.** ОФП. Совершенствование ловли и передачи мяча в движении двумя руками. Развитие баскетбола в России и за рубежом.

Теория: Рассказ о развитии баскетбола в России и за рубежом.

Практика: ОФП, опрос, совершенствование ловли и передачи мяча в движении двумя руками.

**Тема 4.** ОФП. Личная гигиена занимающихся. Совершенствование ведения мяча на месте и в движении.

Теория: Беседа о личной гигиене занимающихся.

Практика: ОФП, опрос, ведения мяча на месте и в движении.

**Тема 5.** ОФП. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Изучение обводки соперника с изменением направления. Броски мяча с места.

Теория: Беседа о нравственные и волевые качества спортсмена

Практика: ОФП, опрос, броски мяча с точек.

**Тема 6.** ОФП. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Ведение мяча на месте. Изучение обводки соперника с изменением скорости. Броски мяча в движении.

Теория: Беседа о влияние физических упражнений на организм спортсмена

Практика: ОФП, опрос, отработка ведения мяча на месте. Изучение обводки соперника с изменением скорости. Броски мяча в движении.

**Тема 7.** ОФП. Ведение мяча без зрительного контроля. Броски мяча с точек. Передачи мяча двумя руками в прыжке.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ведения мяча без зрительного контроля, бросков мяча с точек, передачи мяча двумя руками в прыжке.

Практика: ОФП, ведение мяча без зрительного контроля. Броски мяча с точек. Передачи мяча двумя руками в прыжке.

**Тема 8.** ОФП. Ведение мяча в движении без зрительного контроля. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Броски в корзину параллельно щиту.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ведения мяча без зрительного контроля, обводки соперника с поворотом и переводом мяча, бросков мяча в корзину параллельно щиту.

Практика: ОФП, ведение мяча без зрительного контроля. Броски мяча с точек. Передачи мяча двумя руками в прыжке.

**Тема 9.** ОФП. Правила игры в баскетбол. Учебная игра в баскетбол.

Теория: обсуждение правил игры в баскетбол.

Практика: ОФП, повторение правил игры в баскетбол. Двухсторонняя игра в баскетбол.

**Тема 10.** ОФП. Ведение мяча в движении. Броски мяча с точек. Учебная игра.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: ОФП, совершенствование ведения мяча в движении. Броски мяча с точек. Двухсторонняя игра в баскетбол.

**Тема 11.** ОФП. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в движении. Учебная игра.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: ОФП, совершенствование ведения мяча. Броски мяча в движении.

Двухсторонняя игра в баскетбол.

**Тема 12.** ОФП. Передачи мяча одной рукой с места. Броски мяча в движении. Учебная игра.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: ОФП, передачи мяча одной рукой. Броски мяча с точек. Двухсторонняя игра в баскетбол.

**Тема 13.** ОФП. Передачи мяча одной рукой в движении. Броски мяча в движении. Учебная игра.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: ОФП, отработка передачи мяча одной рукой в движении. Броски мяча с точек. Двухсторонняя игра в баскетбол.

**Тема 14.** Контрольная игра.

Практика: Двухсторонняя игра в баскетбол с игровыми заданиями.

**Тема 15.** ОФП. Передачи мяча одной рукой сбоку (с отскоком). Штрафной бросок. Учебная игра.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: ОФП, отработка передачи мяча одной рукой сбоку. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра в баскетбол.

**Тема 16.** ОФП. Передачи мяча одной рукой снизу (с отскоком). Штрафной бросок. Учебная игра.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: ОФП, отработка передачи мяча одной рукой снизу. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра в баскетбол.

**Тема 17.** ОФП. Передачи мяча двумя руками (встречные). Броски со средней дистанции. Учебная игра.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: ОФП, отработка передачи мяча двумя руками во встречных колоннах. Броски с точек. Двухсторонняя игра в баскетбол.

**Тема 18.** Контрольная игра.

Практика: Двухсторонняя игра в баскетбол с игровыми заданиями.

**Тема 19.** Контрольная игра.

Практика: Двухсторонняя игра в баскетбол с игровыми заданиями.

**Тема 20.** ОФП. Передачи мяча в движении. Броски мяча в движении. Учебная игра.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: отработка передач мяча в движении. Броски мяча в движении. Учебная игра.

**Тема 21.** ОФП. Передачи мяча в движении. Броски дальние. Учебная игра.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: отработка передач мяча в движении. Броски мяча дальние. Учебная игра.

**Тема 22.** ОФП. Ведение мяча в движении с изменением направления. Броски дальние. Учебная игра.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: ведение мяча в движении с изменением направления. Броски дальние. Учебная игра.

**Тема 23.** Соревнования по стритболу.

Практика: соревнования по стритболу.

**Тема 24.** Контрольное тестирование.

Практика: тестирование.

**Тема 25.** Игровая подготовка

Практика: участие в соревнованиях.

### **Модуль «Техника игры в баскетбол»**

**Цель:** Формирование стойкого интереса к занятию физической культурой. Содействовать развитию основных физических качеств (быстрота, гибкость, ловкость, сила, выносливость).

**Задачи:**

Обучающие:

- актуализация знаний о технике выполнения общеразвивающих и специальных упражнений.

- формирование знаний об развитии основных физических качеств.

Развивающие:

- развитие интереса к занятиям физической культурой.;

- развитие основных физических качеств.

Воспитательные:

- воспитание чувства патриотизма;

- формирование уважения к свои товарищам.

**Предметные ожидаемые результаты**

Обучающийся должен знать:

- правила выполнения общеразвивающих и специальных упражнений;

- правила личной гигиены занимающихся;

Обучающийся должен уметь:

- технические правильно выполнять общеразвивающие и специальных упражнений.

Обучающийся должен приобрести навык:

- проведения групповых занятий по общей и специальной подготовке с учащимися своей группы.

**Учебно-тематический план «Техника игры в баскетбол»**

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	ОФП. Входной контроль. Основы техники безопасности при занятиях баскетболом.	1	1	2	Беседа, опрос, тестирование
2.	СФП. Гигиенические требования к занимающимся. Броски с точек. Учебная игра.	1	1	2	Наблюдение, беседа
3.	ОФП. Профилактика травматизма. Броски средние. Учебная игра.	1	1	2	Наблюдение, беседа
4.	СФП. Броски дальние. Учебная игра.	1	1	2	Наблюдение, беседа
5.	ОФП. Гигиенические требования к занимающимся. Броски с точек. Учебная игра.	1	1	2	Наблюдение, беседа
6.	СФП. Ведение мяча в движении. Броски дальние. Учебная игра.	1	1	2	Наблюдение, беседа
7.	ОФП Обводка соперника с переводом под ногой. Броски с точек. Учебная игра.	1	1	2	Наблюдение, беседа
8.	СФП. Броски с точек. Учебная игра.	1	1	2	Наблюдение, беседа
9.	Контрольная игра.	1	2	3	Наблюдение, беседа
10.	ОФП. Самоконтроль. Обводка соперника за спиной. Броски с точек. Учебная игра.	1	1	2	Наблюдение, беседа
11.	СФП. Броски двумя руками в прыжке. Учебная игра.	1	1	2	Наблюдение, беседа
12.	Контрольная игра.	-	2	2	Наблюдение, беседа
13.	Участие в соревнованиях.	-	2	2	Наблюдение, беседа

14.	ОФП. Обводка соперника за спиной. Броски с точек. Учебная игра.	-	3	3	Наблюдение, беседа
15.	СФП. Ведение мяча в движении с сопротивлением. Передачи мяча в движении. Учебная игра.	-	1	1	Наблюдение, беседа
16.	СФП. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Игра в баскетбол.	-	1	1	Наблюдение, беседа
17.	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Игра в баскетбол.	-	1	1	Наблюдение, беседа
18.	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Игра в баскетбол.	-	1	1	Наблюдение, беседа
19.	СФП. Упражнения для развития ловкости баскетболиста. Эстафеты.	1	2	3	Наблюдение, беседа
20.	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).	1	1	2	Наблюдение, беседа
21.	ОФП. Ведение мяча. Броски с точек. Игра в баскетбол.	1	1	2	Наблюдение, беседа
22.	ОФП. Подбор мяча. Передачи мяча. Броски с точек. Игра в баскетбол.	1	1	2	Наблюдение, беседа
23.	Контрольное тестирование.	-	1	1	Наблюдение, беседа
24.	Игры в баскетбол, пионербол.	-	1	1	Наблюдение, беседа
25.	Контрольная игра в баскетбол.	-	1	1	
	Всего:	15	31	46	

### Содержание модуля «Техника игры в баскетбол»

**Тема 1.** ОФП. Входной контроль. Основы техники безопасности при занятиях баскетболом.

Теория: Изучение техники безопасности при занятиях баскетболом.

Практика: ОФП, опрос, тестирование.

**Тема 2.** СФП. Гигиенические требования к занимающимся. Броски с точек. Учебная игра.

Теория: Рассказ о гигиенических требованиях к занимающимся.

Практика: СФП, опрос, броски с точек.

**Тема 3.** ОФП. Профилактика травматизма. Броски средние. Учебная игра.

Теория: Рассказ о профилактике травматизма.

Практика: ОФП, опрос, совершенствование бросков.

**Тема 4.** СФП. Броски дальние. Учебная игра.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: СФП, отработка дальних бросков, двухсторонняя игр.

**Тема 5.** ОФП. Гигиенические требования к занимающимся. Броски с точек. Учебная игра.

Теория: Беседа о гигиене.

Практика: ОФП, отработка бросков мяча с точек.



- Тема 6.** СФП. Ведение мяча в движении. Броски дальние. Учебная игра.  
Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.  
Практика: СФП, отработка ведения мяча в движении. Броски мяча дальние.
- Тема 7.** ОФП Обводка соперника с переводом под ногой. Броски с точек. Учебная игра.  
Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.  
Практика: ОФП, Изучение обводки соперника с переводом под ногой. Отработка бросков с точек. Учебная игра.
- Тема 8.** ОФП. СФП. Броски с точек. Учебная игра.  
Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.  
Практика: ОФП. Броски мяча с точек. Учебная игра.
- Тема 9.** Контрольная игра.  
Практика: Участие в соревнованиях.
- Тема 10.** ОФП. Обводка соперника за спиной. Броски с точек. Учебная игра.  
Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.  
Практика: ОФП, изучение обводки за спиной. Броски мяча с точек. Двухсторонняя игра в баскетбол.
- Тема 11.** СФП. Броски двумя руками в прыжке. Учебная игра.  
Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.  
Практика: СФП, совершенствование бросков мяча в прыжке. Двухсторонняя игра в баскетбол.
- Тема 12.** Контрольная игра.  
Практика: Участие в соревнованиях.
- Тема 13.** Участие в соревнованиях..  
Практика: Участие в соревнованиях.
- Тема 14.** ОФП. Обводка соперника за спиной. Броски с точек. Учебная игра.  
Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.  
Практика: ОФП. Отработка обводки соперника за спиной. Броски с точек. Учебная игра.
- Тема 15.** СФП. Ведение мяча в движении с сопротивлением. Передачи мяча в движении. Учебная игра.  
Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.  
Практика: СФП. Отработка ведения мяча в движении с сопротивлением. Передачи мяча в движении. Учебная игра.
- Тема 16.** СФП. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Игра в баскетбол  
Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.  
Практика: СФП. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Игра в баскетбол.
- Тема 17.** СФП. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Игра в баскетбол.  
Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.  
Практика: СФП. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Игра в баскетбол.
- Тема 18.** СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Игра в баскетбол.  
Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.  
Практика: СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Игра в баскетбол.
- Тема 19.** СФП. Упражнения для развития ловкости баскетболиста. Эстафеты.  
Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.  
Практика: Двухсторонняя игра в баскетбол с игровыми заданиями.
- Тема 20.** Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами

различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: выполнение спец.упражнений.

**Тема 21.** ОФП. Ведение мяча. Броски с точек. Игра в баскетбол.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: отработка ведения мяча в движении. Броски мяча с точек. Учебная игра.

**Тема 22.** ОФП. Подбор мяча. Передачи мяча. Броски с точек. Игра в баскетбол.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: ОФП. Отработка подбора мяча. Передачи мяча. Броски с точек. Игра в баскетбол.

**Тема 23.** Контрольное тестирование.

Практика: сдача контрольных нормативов по технической подготовке.

**Тема 24.** Игры в баскетбол, пионербол.

Практика: Игра в баскетбол.

**Тема 25.** Контрольная игра.

Практика: участие в соревнованиях.

### **Модуль «Баскетбол – командная игра»**

**Цель:** Формирование стойкого интереса к занятию физической культурой. Содействовать развитию технической подготовленности и тактического мышления.

**Задачи:**

Обучающие:

- актуализация знаний о технике выполнения технических приемов.
- формирование знаний об основных тактических схемах защиты и нападения в баскетболе.

Развивающие:

- развитие интереса к занятиям физической культурой.;
- развитие технической подготовленности и тактического мышления.

Воспитательные:

- воспитание чувства патриотизма;
- формирование уважения к своим товарищам.

**Предметные ожидаемые результаты**

Обучающийся должен знать:

- правила выполнения технических приемов.
- тактику нападения и защиты;

Обучающийся должен уметь:

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

Обучающийся должен приобрести навык:

- индивидуальных действий и групповых взаимодействий в атаке и обороне.

### **Учебно-тематический план модуля «Баскетбол – командная игра»**

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Тео рия	Прак тика	Всего	
1.	ОФП. Входной контроль. Основы техники безопасности при занятиях баскетболом.	1	1	2	Беседа, опрос, тестирование
2.	ОФП. Профилактика травматизма в спорте. Ведение мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	-	2	2	Наблюдение, беседа
3.	СФП. Физические способности. Броски мяча с сопротивлением. Атака корзины. Учебная игра.	1	1	2	Наблюдение, беседа

4.	ОФП. Передачи мяча в движении. Противодействие атаке корзины. Учебная игра.	-	2	2	Наблюдение, беседа
5.	ОФП. Основы техники игры и техническая подготовка. Броски мяча дальние. Заслон.	-	2	2	Наблюдение, беседа
6.	СФП. Броски мяча дальние. Подстраховка. Переключение. Проскальзывание. Учебная игра.	1	1	2	Наблюдение, беседа
7.	Контрольные игры.	-	2	2	Наблюдение, беседа
8.	ОФП. Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд. Броски мяча дальние. Учебная игра.	1	1	2	Наблюдение, беседа
9.	СФП. Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд. Подбор мяча. Учебная игра.	1	1	2	Наблюдение, беседа
10.	СФП. Передачи мяча одной рукой на месте. Наведение. Учебная игра.	1	1	2	Наблюдение, беседа
11.	ОФП. Передачи мяча одной рукой в прыжке. Наведение. Учебная игра.	-	2	2	Наблюдение, беседа
12.	СФП. Передачи мяча одной рукой в движении. Пересечение. Учебная игра.	1	1	2	Наблюдение, беседа
13.	ОФП. Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд. Групповой отбор мяча. Учебная игра.	-	2	2	Наблюдение, беседа
14.	ОФП. Броски с точек. Малая восьмерка. Учебная игра.	1	1	2	Наблюдение, беседа
15.	СФП. Броски с точек. Защита против малой восьмерка. Учебная игра.	1	1	2	Наблюдение, беседа
16.	Контрольные игры с игровыми заданиями.	-	2	2	Наблюдение, беседа
17.	ОФП. Броски в движении. Скрестный выход. Учебная игра.	-	2	2	Наблюдение, беседа
18.	ОФП. Ведение мяча в движении. Сдвоенный заслон. Учебная игра.	-	2	2	Наблюдение, беседа
19.	СФП. Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд. Групповой отбор мяча. Учебная игра.	1	1	2	Наблюдение, беседа
20.	ОФП. Система быстрого прорыва. Учебная игра.	1	1	2	Наблюдение, беседа
21.	ОФП. Система нападения через центрального. Броски средние. Учебная игра.	1	1	2	Наблюдение, беседа
22.	СФП. Передачи в движении одной рукой. Личная защита.	1	1	2	Наблюдение, беседа
23.	Контрольное тестирование.	-	2	2	Наблюдение, беседа
24.	Контрольная игра в баскетбол.	-	2	2	Наблюдение, беседа
	Всего:	13	35	48	

### Содержание модуля «Баскетбол – командная игра»

**Тема 1.** ОФП. Входной контроль. Основы техники безопасности при занятиях баскетболом.

Теория: Изучение техники безопасности при занятиях баскетболом.

Практика: ОФП, опрос, тестирование.

**Тема 2.** ОФП. Профилактика травматизма в спорте. Ведение мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.

Теория: Рассказ о профилактике травматизма в спорте.

Практика: ОФП, опрос, ведение мяча, личная защита.

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

Теория: Рассказ о физических способностях.

- Практика: СФП, броски мяча с сопротивлением. Атака корзины. Учебная игра.
- Тема 4.** ОФП. Передачи мяча в движении. Противодействие атаке корзины. Учебная игра  
Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.  
Практика: ОФП, отработка ведения мяча, личная защита.
- Тема 5.** ОФП. Основы техники игры и техническая подготовка. Броски мяча дальние. Заслон.  
Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.  
Практика: ОФП, отработка дальних бросков. Заслон.
- Тема 6.** СФП. Броски мяча дальние. Подстраховка. Переключение. Проскальзывание. Учебная игра.  
Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.  
Практика: СФП. Отработка дальних бросков. Подстраховка. Переключение. Проскальзывание. Учебная игра.
- Тема 7.** Контрольные игры.  
Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.  
Практика: Игра в баскетбол с игровыми заданиями.
- Тема 8.** ОФП. Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд. Броски мяча дальние. Учебная игра.  
Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.  
Практика: Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд. Броски мяча дальние. Учебная игра.
- Тема 9.** ОФП. Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд. Подбор мяча. Учебная игра.  
Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.  
Практика: Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд. Подбор мяча. Учебная игра.
- Тема 10.** СФП. Передачи мяча одной рукой на месте. Наведение. Учебная игра.  
Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.  
Практика: СФП. Передачи мяча одной рукой на месте. Наведение. Игра в баскетбол.
- Тема 11.** ОФП. Передачи мяча одной рукой в прыжке. Наведение. Учебная игра.  
Практика: ОФП. Передачи мяча одной рукой в прыжке. Наведение. Учебная игра.
- Тема 12.** СФП. Передачи мяча одной рукой в движении. Пересечение. Учебная игра.  
Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.  
Практика: СФП. Отработка передач мяча одной рукой в движении. Пересечение. Учебная игра.
- Тема 13.** ОФП. Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд. Групповой отбор мяча.  
Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.  
Практика: Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд. Групповой отбор мяча. Учебная игра.
- Тема 14.** ОФП. Броски с точек. Малая восьмерка. Учебная игра.  
Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.  
Практика: ОФП. Броски с точек. Малая восьмерка. Учебная игра..
- Тема 15.** СФП. Броски с точек. Защита против малой восьмерка. Учебная игра.  
Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.  
Практика: выполнение спец.упражнений.
- Тема 16.** Контрольные игры с игровыми заданиями.  
Практика: Контрольные игры с игровыми заданиями.
- Тема 17.** ОФП. Броски в движении. Скрестный выход. Учебная игра.  
Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.  
Практика: ОФП. Броски в движении. Скрестный выход. Учебная игра..
- Тема 18.** ОФП. Ведение мяча в движении. Сдвоенный заслон. Учебная игра..  
Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.  
Практика: ОФП. Отработка ведения мяча в движении. Сдвоенный заслон. Учебная игра.

**Тема 19.** Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд. Групповой отбор мяча.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

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

**Тема 20.** Система быстрого прорыва.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: ОФП. Система быстрого прорыва. Учебная игра.

**Тема 21.** Система нападения через центрального. Броски средние.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

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

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

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

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

**Тема 23.** Контрольное тестирование.

Практика: Игра в баскетбол с игровыми заданиями..

**Тема 24.** Контрольная игра в баскетбол.

Практика: Игра в баскетбол

### Содержание образовательной деятельности 3 года обучения (продвинутый уровень)

#### Учебный план 3 года обучения

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Быстрый. Сильный. Ловкий	46	15	31
2.	Движение «вверх» юного баскетболиста	46	15	31
3.	Стритбол – брат баскетбола	48	13	35
<b>ИТОГО</b>		140	43	97

#### Модуль «Быстрый. Сильный. Ловкий»

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

##### Задачи:

##### Обучающие:

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

##### Развивающие:

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

##### Воспитательные:

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

##### **Предметные ожидаемые результаты:**

##### Обучающийся должен знать:

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

##### Обучающийся должен уметь:

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

Обучающийся должен приобрести навык:

- проведения подвижных игр с учащимися своей группы.

### Учебно-тематический план «Быстрый. Сильный. Ловкий»

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Тео- рия	Прак- тика	Всего	
1.	ОФП. Входной контроль. Основы техники безопасности при занятиях баскетболом.	1	1	2	Беседа, опрос
2.	ОФП. Совершенствование стоек и перемещений, остановок и поворотов. Развитие баскетбола в России и за рубежом.	1	1	2	Беседа, опрос
3.	ОФП. Совершенствование ловли и передачи мяча в движении двумя руками. Развитие баскетбола в России и за рубежом.	1	1	2	Беседа, опрос
4.	ОФП. Личная гигиена занимающихся. Совершенствование ведения мяча на месте и в движении.	1	1	2	Наблюдение, беседа
5.	ОФП. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Изучение обводки соперника с изменением направления. Броски мяча с места.	1	1	2	Наблюдение, беседа
6.	ОФП. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Ведение мяча на месте. Изучение обводки соперника с изменением скорости. Броски мяча в движении.	1	-	1	Наблюдение, беседа
7.	ОФП. Ведение мяча без зрительного контроля. Броски мяча с точек. Передачи мяча двумя руками в прыжке.	-	1	1	Наблюдение, беседа
8.	ОФП. Ведение мяча в движении без зрительного контроля. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Броски в корзину параллельно щиту.	1	1	2	Наблюдение, беседа
9.	ОФП. Правила игры в баскетбол. Учебная игра в баскетбол.	1	1	2	Наблюдение, беседа
10.	ОФП. Правила игры в баскетбол. Учебная игра в стритбол.	-	1	1	Наблюдение, беседа
11.	ОФП. Ведение мяча в движении. Броски мяча с точек. Учебная игра.	1	2	3	Наблюдение, беседа
12.	ОФП. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в движении. Учебная игра.	1	1	2	Наблюдение, беседа
13.	ОФП. Передачи мяча одной рукой с места. Броски мяча в движении. Учебная игра.	1	1	2	Наблюдение, беседа
14.	ОФП. Передачи мяча одной рукой в движении. Броски мяча в движении. Учебная игра.	1	1	2	Наблюдение, беседа

15	Контрольная игра.	-	1	1	Наблюдение, беседа
16	ОФП. Передачи мяча одной рукой сбоку (с отскоком). Штрафной бросок. Учебная игра.	-	1	1	Наблюдение, беседа
17	ОФП. Передачи мяча одной рукой снизу (с отскоком). Штрафной бросок. Учебная игра.	1	1	2	Наблюдение, беседа
18	ОФП. Передачи мяча двумя руками (встречные). Броски со средней дистанции. Учебная игра.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
19	Контрольная игра.	-	2	2	Наблюдение, беседа
20	ОФП. Передачи мяча в движении. Броски мяча в движении. Учебная игра.	0,5	2,5	3	Наблюдение, беседа
21	ОФП. Передачи мяча в движении. Броски дальние. Учебная игра.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
22	ОФП. Ведение мяча в движении с изменением направления. Броски дальние. Учебная игра.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
23	Соревнования по баскетболу.	-	2	2	Наблюдение, беседа
24	Контрольное тестирование.	-	1	1	Наблюдение, беседа
25	Игровая подготовка	-	2	2	Наблюдение, беседа
	Всего:	15	31	46	

### Содержание модуля «Быстрый. Сильный. Ловкий»

**Тема 1.** ОРУ. Входной контроль. Основы техники безопасности при занятиях баскетболом.

Теория: Изучение техники безопасности при занятиях баскетболом.

Практика: ОРУ, опрос, тестирование.

**Тема 2.** ОРУ. Совершенствование стоек и перемещений, остановок и поворотов в спортивных и подвижных играх. Развитие баскетбола в России и за рубежом.

Теория: Рассказ о развитии баскетбола в России и за рубежом.

Практика: ОРУ, опрос, совершенствование стоек и перемещений, остановок и поворотов.

**Тема 3.** ОФП. Совершенствование ловли и передачи мяча в движении двумя руками. Развитие баскетбола в России и за рубежом.

Теория: Рассказ о развитии баскетбола в России и за рубежом.

Практика: ОФП, опрос, совершенствование ловли и передачи мяча в движении двумя руками.

**Тема 4.** ОФП. Личная гигиена занимающихся. Совершенствование ведения мяча на месте и в движении.

Теория: Беседа о личной гигиене занимающихся.

Практика: ОФП, опрос, ведения мяча на месте и в движении.

**Тема 5.** ОФП. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Изучение обводки соперника с изменением направления. Броски мяча с места.

Теория: Беседа о нравственные и волевые качества спортсмена

Практика: ОФП, опрос, броски мяча с точек.

**Тема 6.** ОФП. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Ведение мяча на месте. Изучение обводки соперника с изменением скорости. Броски мяча в движении.

Теория: Беседа о влияние физических упражнений на организм спортсмена

Практика: ОФП, опрос, отработка ведения мяча на месте. Изучение обводки соперника с изменением скорости. Броски мяча в движении.

**Тема 7.** ОФП. Ведение мяча без зрительного контроля. Броски мяча с точек. Передачи мяча двумя руками в прыжке.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ведения мяча без зрительного контроля, бросков мяча с точек, передачи мяча двумя руками в прыжке.

Практика: ОФП, ведение мяча без зрительного контроля. Броски мяча с точек. Передачи мяча двумя руками в прыжке.

**Тема 8.** ОФП. Ведение мяча в движении без зрительного контроля. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Броски в корзину параллельно щиту.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ведения мяча без зрительного контроля, обводки соперника с поворотом и переводом мяча, бросков мяча в корзину параллельно щиту.

Практика: ОФП, ведение мяча без зрительного контроля. Броски мяча с точек. Передачи мяча двумя руками в прыжке.

**Тема 9.** ОФП. Правила игры в баскетбол. Учебная игра в баскетбол.

Теория: обсуждение правил игры в баскетбол.

Практика: ОФП, повторение правил игры в баскетбол. Двухсторонняя игра в баскетбол.

**Тема 10.** ОФП. Ведение мяча в движении. Броски мяча с точек. Учебная игра.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: ОФП, совершенствование ведения мяча в движении. Броски мяча с точек. Двухсторонняя игра в баскетбол.

**Тема 11.** ОФП. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в движении. Учебная игра.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: ОФП, совершенствование ведения мяча. Броски мяча в движении. Двухсторонняя игра в баскетбол.

**Тема 12.** ОФП. Передачи мяча одной рукой с места. Броски мяча в движении. Учебная игра.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: ОФП, передачи мяча одной рукой. Броски мяча с точек. Двухсторонняя игра в баскетбол.

**Тема 13.** ОФП. Передачи мяча одной рукой в движении. Броски мяча в движении. Учебная игра.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: ОФП, отработка передачи мяча одной рукой в движении. Броски мяча с точек. Двухсторонняя игра в баскетбол.

**Тема 14.** Контрольная игра.

Практика: Двухсторонняя игра в баскетбол с игровыми заданиями.

**Тема 15.** ОФП. Передачи мяча одной рукой сбоку (с отскоком). Штрафной бросок. Учебная игра.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: ОФП, отработка передачи мяча одной рукой сбоку. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра в баскетбол.

**Тема 16.** ОФП. Передачи мяча одной рукой снизу (с отскоком). Штрафной бросок. Учебная игра.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: ОФП, отработка передачи мяча одной рукой снизу. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра в баскетбол.

**Тема 17.** ОФП. Передачи мяча двумя руками (встречные). Броски со средней дистанции. Учебная игра.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: ОФП, отработка передачи мяча двумя руками во встречных колоннах. Броски с точек. Двухсторонняя игра в баскетбол.

**Тема 18.** Контрольная игра.

Практика: Двухсторонняя игра в баскетбол с игровыми заданиями.

**Тема 19.** Контрольная игра.

Практика: Двухсторонняя игра в баскетбол с игровыми заданиями.

**Тема 20.** ОФП. Передачи мяча в движении. Броски мяча в движении. Учебная игра.



Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: отработка передач мяча в движении. Броски мяча в движении. Учебная игра.

**Тема 21.** ОФП. Передачи мяча в движении. Броски дальние. Учебная игра.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: отработка передач мяча в движении. Броски мяча дальние. Учебная игра.

**Тема 22.** ОФП. Ведение мяча в движении с изменением направления. Броски дальние. Учебная игра.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: ведение мяча в движении с изменением направления. Броски дальние. Учебная игра.

**Тема 23.** Соревнования по баскетболу.

Практика: соревнования по баскетболу.

**Тема 24.** Контрольное тестирование.

Практика: тестирование.

**Тема 25.** Игровая подготовка

Практика: участие в соревнованиях.

### Модуль «Движение «вверх» юного баскетболиста»

**Цель:** поддержание стойкого интереса к занятиям баскетболом, совершенствование технических и тактических показателей спортсменов.

**Задачи:**

Обучающие:

- актуализация знаний о технике выполнения общеразвивающих и специальных упражнений.

- дополнение знаний о развитии основных физических качеств.

Развивающие:

- поддержание интереса к занятиям физической культурой;

- развитие основных физических качеств.

Воспитательные:

- воспитание чувства патриотизма;

- формирование уважения к своим товарищам.

**Предметные ожидаемые результаты:**

Обучающийся должен знать:

- правила выполнения общеразвивающих и специальных упражнений;

- правила личной гигиены занимающихся;

Обучающийся должен уметь:

- технически правильно выполнять общеразвивающие и специальные упражнения.

Обучающийся должен приобрести навык:

- проведения групповых занятий по общей и специальной подготовке с учащимися своей группы.

### Учебно-тематический план «Движение «вверх» юного баскетболиста»

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Тео рия	Прак тика	Всего	
1.	ОФП. Входной контроль. Основы техники безопасности при занятиях баскетболом.	1	1	2	Беседа, опрос, тестирование
2.	СФП. Гигиенические требования к занимающимся. Броски с точек. Учебная игра.	1	1	2	Наблюдение, беседа
3.	ОФП. Профилактика травматизма. Броски средние. Учебная игра.	1	1	2	Наблюдение, беседа

4.	СФП. Броски дальние. Учебная игра.	1	1	2	Наблюдение, беседа
5.	ОФП. Гигиенические требования к занимающимся. Броски с точек. Учебная игра.	1	1	2	Наблюдение, беседа
6.	СФП. Ведение мяча в движении. Броски дальние. Учебная игра.	1	1	2	Наблюдение, беседа
7.	ОФП Обводка соперника с переводом под ногой. Броски с точек. Учебная игра.	1	1	2	Наблюдение, беседа
8.	СФП. Броски с точек. Учебная игра.	1	1	2	Наблюдение, беседа
9.	Контрольная игра.	1	2	3	Наблюдение, беседа
10.	ОФП. Самоконтроль. Обводка соперника за спиной. Броски с точек. Учебная игра.	1	1	2	Наблюдение, беседа
11.	СФП. Броски двумя руками в прыжке. Учебная игра.	1	1	2	Наблюдение, беседа
12.	Контрольная игра.	-	2	2	Наблюдение, беседа
13.	Участие в соревнованиях.	-	2	2	Наблюдение, беседа
14.	ОФП. Обводка соперника за спиной. Броски с точек. Учебная игра.	-	3	3	Наблюдение, беседа
15.	СФП. Ведение мяча в движении с сопротивлением. Передачи мяча в движении. Учебная игра.	-	1	1	Наблюдение, беседа
16.	СФП. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Игра в баскетбол.	-	1	1	Наблюдение, беседа
17.	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Игра в баскетбол.	-	1	1	Наблюдение, беседа
18.	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Игра в баскетбол.	-	1	1	Наблюдение, беседа
19.	СФП. Упражнения для развития ловкости баскетболиста. Эстафеты.	1	2	3	Наблюдение, беседа
20.	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).	1	1	2	Наблюдение, беседа
21.	ОФП. Ведение мяча. Броски с точек. Игра в баскетбол.	1	1	2	Наблюдение, беседа
22.	ОФП. Подбор мяча. Передачи мяча. Броски с точек. Игра в баскетбол.	1	1	2	Наблюдение, беседа
23.	Контрольное тестирование.	-	1	1	Наблюдение, беседа

24.	Игры в баскетбол, пионербол.	-	1	1	Наблюдение, беседа
25.	Контрольная игра в баскетбол.	-	1	1	
	Всего:	15	31	46	

### Содержание модуля «Движение «вверх» юного баскетболиста»

- Тема 1.** ОФП. Входной контроль. Основы техники безопасности при занятиях баскетболом.  
Теория: Изучение техники безопасности при занятиях баскетболом.  
Практика: ОФП, опрос, тестирование.
- Тема 2.** СФП. Гигиенические требования к занимающимся. Броски с точек. Учебная игра.  
Теория: Рассказ о гигиенических требованиях к занимающимся.  
Практика: СФП, опрос, броски с точек.
- Тема 3.** ОФП. Профилактика травматизма. Броски средние. Учебная игра.  
Теория: Рассказ о профилактике травматизма.  
Практика: ОФП, опрос, совершенствование бросков.
- Тема 4.** СФП. Броски дальние. Учебная игра.  
Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.  
Практика: СФП, отработка дальних бросков, двухсторонняя игр.
- Тема 5.** ОФП. Гигиенические требования к занимающимся. Броски с точек. Учебная игра.  
Теория: Беседа о гигиене.  
Практика: ОФП, отработка бросков мяча с точек.
- Тема 6.** СФП. Ведение мяча в движении. Броски дальние. Учебная игра.  
Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.  
Практика: СФП, отработка ведения мяча в движении. Броски мяча дальние.
- Тема 7.** ОФП Обводка соперника с переводом под ногой. Броски с точек. Учебная игра.  
Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.  
Практика: ОФП, Изучение обводки соперника с переводом под ногой. Отработка бросков с точек. Учебная игра.
- Тема 8.** ОФП. СФП. Броски с точек. Учебная игра.  
Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.  
Практика: ОФП. Броски мяча с точек. Учебная игра.
- Тема 9.** Контрольная игра.  
Практика: Участие в соревнованиях.
- Тема 10.** ОФП. Обводка соперника за спиной. Броски с точек. Учебная игра.  
Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.  
Практика: ОФП, изучение обводки за спиной. Броски мяча с точек. Двухсторонняя игра в баскетбол.
- Тема 11.** СФП. Броски двумя руками в прыжке. Учебная игра.  
Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.  
Практика: СФП, совершенствование бросков мяча в прыжке. Двухсторонняя игра в баскетбол.
- Тема 12.** Контрольная игра.  
Практика: Участие в соревнованиях.
- Тема 13.** Участие в соревнованиях.  
Практика: Участие в соревнованиях.
- Тема 14.** ОФП. Обводка соперника за спиной. Броски с точек. Учебная игра.  
Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.  
Практика: ОФП. Отработка обводки соперника за спиной. Броски с точек. Учебная игра.
- Тема 15.** СФП. Ведение мяча в движении с сопротивлением. Передачи мяча в движении. Учебная игра.  
Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: СФП. Отработка ведения мяча в движении с сопротивлением. Передачи мяча в движении. Учебная игра.

**Тема 16.** СФП. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Игра в баскетбол

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: СФП. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Игра в баскетбол.

**Тема 17.** СФП. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Игра в баскетбол.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: СФП. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Игра в баскетбол.

**Тема 18.** СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Игра в баскетбол.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Игра в баскетбол.

**Тема 19.** СФП. Упражнения для развития ловкости баскетболиста. Эстафеты.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: Двухсторонняя игра в баскетбол с игровыми заданиями.

**Тема 20.** Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: выполнение спец.упражнений.

**Тема 21.** ОФП. Ведение мяча. Броски с точек. Игра в баскетбол.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: отработка ведения мяча в движении. Броски мяча с точек. Учебная игра.

**Тема 22.** ОФП. Подбор мяча. Передачи мяча. Броски с точек. Игра в баскетбол.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: ОФП. Отработка подбора мяча. Передачи мяча. Броски с точек. Игра в баскетбол.

**Тема 23.** Контрольное тестирование.

Практика: сдача контрольных нормативов по технической подготовке.

**Тема 24.** Игры в баскетбол, пионербол.

Практика: Игра в баскетбол.

**Тема 25.** Контрольная игра.

Практика: участие в соревнованиях.

### **Модуль «Стритбол – брат баскетбола»**

**Цель:** формирование стойкого интереса к занятиям физической культуры, содействие развитию технической подготовленности и тактического мышления.

**Задачи:**

Обучающие:

- актуализация знаний о технике выполнения технических приемов.
- формирование знаний об основных тактических схемах защиты и нападения в баскетболе.

Развивающие:

- развитие интереса к занятиям физической культурой;
- развитие технической подготовленности и тактического мышления.

Воспитательные:

- воспитание чувства патриотизма;

- формирование уважения к своим товарищам.

***Предметные ожидаемые результаты***

***Обучающийся должен знать:***

- правила выполнения технических приемов.
- тактику нападения и защиты;

***Обучающийся должен уметь:***

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

***Обучающийся должен приобрести навык:***

- индивидуальных действий и групповых взаимодействий в атаке и обороне.

**Учебно-тематический план «Стритбол – брат баскетбола»**

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Тео- рия	Прак- тика	Всего	
1.	ОФП. Входной контроль. Основы техники безопасности при занятиях баскетболом и стритболом.	1	1	2	Беседа, опрос, тестирование
2.	ОФП. Профилактика травматизма в баскетболе и стритболе. Ведение мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	-	2	2	Наблюдение, беседа
3.	СФП. Физические способности. Броски мяча с сопротивлением. Атака корзины. Учебная игра.	1	1	2	Наблюдение, беседа
4.	ОФП. Передачи мяча в движении. Противодействие атаке корзины. Учебная игра.	-	2	2	Наблюдение, беседа
5.	ОФП. Основы техники игры и техническая подготовка. Броски мяча дальние. Заслон.	-	2	2	Наблюдение, беседа
6.	СФП. Броски мяча дальние. Подстраховка. Переключение. Проскальзывание. Учебная игра.	1	1	2	Наблюдение, беседа
7.	Стритбол. Правила игры в стритбол. Отличие стритбола от баскетбола.	1	1	2	Наблюдение, беседа
8.	ОФП. Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд. Броски мяча дальние. Учебная игра.	1	1	2	Наблюдение, беседа
9.	СФП. Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд. Подбор мяча. Учебная игра.	1	1	2	Наблюдение, беседа
10.	СФП. Передачи мяча одной рукой на месте. Наведение. Учебная игра.	1	1	2	Наблюдение, беседа
11.	ОФП. Передачи мяча одной рукой в прыжке. Наведение. Учебная игра.	-	2	2	Наблюдение, беседа
12.	СФП. Передачи мяча одной рукой в движении. Пересечение. Учебная игра.	1	1	2	Наблюдение, беседа
13.	ОФП. Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд. Групповой отбор мяча. Учебная игра.	-	2	2	Наблюдение, беседа
14.	ОФП. Броски с точек. Малая восьмерка. Учебная игра.	-	2	2	Наблюдение, беседа
15.	СФП. Броски с точек. Защита против малой восьмерки. Учебная игра.	1	1	2	Наблюдение, беседа
16.	Контрольные игры с игровыми заданиями.	-	2	2	Наблюдение, беседа
17.	ОФП. Броски в движении. Скрестный выход. Учебная игра.	-	2	2	Наблюдение, беседа
18.	ОФП. Ведение мяча в движении. Сдвоенный	-	2	2	Наблюдение, беседа

	заслон. Учебная игра.				
19.	СФП. Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд. Групповой отбор мяча. Учебная игра.	1	1	2	Наблюдение, беседа
20.	ОФП. Система быстрого прорыва. Учебная игра.	1	1	2	Наблюдение, беседа
21.	ОФП. Система нападения через центрального. Броски средние. Учебная игра.	1	1	2	Наблюдение, беседа
22.	СФП. Передачи в движении одной рукой. Личная защита.	1	1	2	Наблюдение, беседа
23.	Контрольное тестирование.	-	2	2	Наблюдение, беседа
24.	Контрольная игра в баскетбол, стритбол.	-	2	2	Наблюдение, беседа
	Всего:	13	35	48	

### Содержание модуля «Стритбол – брат баскетбола»

**Тема 1.** ОФП. Входной контроль. Основы техники безопасности при занятиях баскетболом и стритболом.

Теория: Изучение техники безопасности при занятиях баскетболом и стритболом.

Практика: ОФП, опрос, тестирование.

**Тема 2.** ОФП. Профилактика травматизма в баскетболе и стритболе. Ведение мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.

Теория: Рассказ о профилактике травматизма в спорте.

Практика: ОФП, опрос, ведение мяча, личная защита.

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

Теория: Рассказ о физических способностях.

Практика: СФП, броски мяча с сопротивлением. Атака корзины. Учебная игра.

**Тема 4.** ОФП. Передачи мяча в движении. Противодействие атаке корзины. Учебная игра

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: ОФП, отработка ведения мяча, личная защита.

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

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: ОФП, отработка дальних бросков. Заслон.

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

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: СФП. Отработка дальних бросков. Подстраховка. Переключение. Проскальзывание. Учебная игра.

**Тема 7.** Стритбол. Правила игры в стритбол. Отличие стритбола от баскетбола.

Теория: обсуждение правил игры в стритбол, его отличие от баскетбола.

Практика: Игра в баскетбол и стритбол с игровыми заданиями.

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

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

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

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

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

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

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

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: СФП. Передачи мяча одной рукой на месте. Наведение. Игра в баскетбол.

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

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

- Тема 12.** СФП. Передачи мяча одной рукой в движении. Пересечение. Учебная игра.  
Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.  
Практика: СФП. Отработка передач мяча одной рукой в движении. Пересечение. Учебная игра.
- Тема 13.** ОФП. Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд. Групповой отбор мяча.  
Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.  
Практика: Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд. Групповой отбор мяча. Учебная игра.
- Тема 14.** ОФП. Броски с точек. Малая восьмерка. Учебная игра.  
Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.  
Практика: ОФП. Броски с точек. Малая восьмерка. Учебная игра..
- Тема 15.** СФП. Броски с точек. Защита против малой восьмерка. Учебная игра.  
Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.  
Практика: выполнение спец.упражнений.
- Тема 16.** Контрольные игры с игровыми заданиями.  
Практика: Контрольные игры с игровыми заданиями.
- Тема 17.** ОФП. Броски в движении. Скрестный выход. Учебная игра.  
Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.  
Практика: ОФП. Броски в движении. Скрестный выход. Учебная игра..
- Тема 18.** ОФП. Ведение мяча в движении. Сдвоенный заслон. Учебная игра..  
Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.  
Практика: ОФП. Отработка ведения мяча в движении. Сдвоенный заслон. Учебная игра.
- Тема 19.** Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд. Групповой отбор мяча.  
Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.  
Практика: СФП. Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд. Групповой отбор мяча. Учебная игра..
- Тема 20.** Система быстрого прорыва.  
Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.  
Практика: ОФП. Система быстрого прорыва. Учебная игра.
- Тема 21.** Система нападения через центрального. Броски средние.  
Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.  
Практика: ОФП. Система нападения через центрального. Броски средние. Учебная игра.
- Тема 22.** Передачи в движении одной рукой. Личная защита.  
Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.  
Практика: СФП. Передачи в движении одной рукой. Личная защита.
- Тема 23.** Контрольное тестирование.  
Практика: Игра в баскетбол с игровыми заданиями..
- Тема 24.** Контрольная игра в баскетбол, стритбол.  
Практика: Игра в баскетбол, стритбол.

## **КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ РАБОТА ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ С ДЕТЬМИ С ОВЗ**

### Общие направления коррекционно-педагогической работы тренера-преподавателя с детьми с ОВЗ:

- уменьшение физической нагрузки в процессе занятий;
- адаптирование сложных для выполнения упражнений на более легкие;
- исключение некоторых видов упражнений по медицинским показаниям;
- формирование правильного отношения к физической культуре, к себе и к своему здоровью;
- наблюдение за состоянием ребенка во время занятий физ. инструктором, медицинской сестрой, воспитателем группы;
- мотивация на улучшение результатов (похвала);
- релаксация во время занятия;
- оказание помощи ребенку при выполнении упражнений;
- предоставление дополнительного времени для выполнения заданий.

### **Дети с нарушением зрения**

#### Психолого-педагогическая характеристика детей.

Дети незрячие, в том числе слепорожденные и ослепшие до 3-х лет, слабовидящие и поздноослепшие, с косоглазием и амблиопией.

Слепые дети воспринимают окружающий мир исключительно слухом и осязанием, имеют повышенную вибрационную чувствительность. Сохранившие остаточное зрение через смутные и искаженные образы. Такой способ познания обедняет мыслительные процессы, мешает их целостности. Дети с трудом определяют расстояние, местоположение не только объектов, но и собственное. В итоге не имеют четких уверенных суждений.

Обучение данной категории основано на создании у них полисенсорного опыта. В первую очередь, с помощью речи. Слабовидящие дети приобретают речевые навыки позже своих здоровых сверстников, их лексика бедна и произносимые слова не всегда совпадают с реальными образами. Любое вербальное описание для них требует осязательного исследования.

Учеба развивает их неустойчивое внимание, не имеющее целевой направленности. Повышается его объем, концентрированность и произвольность. То же и с памятью, в первую очередь, словесно-логической.

Слепые и слабовидящие дети бывают конфликтны, несдержанны, не имеют целей. Но общение, совместные учебные и трудовые дела с видящими ровесниками развивают у них самостоятельность и конкурентоспособность.

#### Направления коррекционно-педагогической работы.

1. Воздействие на тактильный анализатор, используя при этом сохранившее остаточное зрение, осязание, слух, обоняние, но важную роль играет речь, выполняющая установочную, направляющую и регулирующую функцию.
2. Использование наглядного материала:
  - Рельефное изображение поз, осанки, положений отдельных звеньев тела в пространстве, магнитные наглядные пособия; мелкий и крупный инвентарь с разной фактурой: мячи — гладкие, шершавые, мячи - ежики, пластмассовые, металлические, резиновые, разные по объему, весу, цвету, запаху, рассчитанные на дифференцировку кинестетических, кожных, обонятельных, осязательных, температурных ощущений;
  - Звуковые сигналы, заменяющие зрительное восприятие: аппаратура звукозаписи, звуковые сигнализаторы, звучащие мячи, мишени, колокольчики и т. п., задающие темп, ритм, скорость, направление ориентировки в пространстве;
3. Дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения.

### **Дети с нарушением слуха**

#### Психолого-педагогическая характеристика детей.

Слабослышащие дети. Дети с частичной потерей слуха, тугоухостью и различной степенью недоразвития речи. Дети, сохранившие остаточный слух и самостоятельную речь продолжают накапливать словарный запас.



Развитие их психических и познавательных процессов зависит от того, насколько рано они потеряли слух. Сохраненный низкий уровень слухового восприятия создает иллюзию, что на него можно опереться, но полученная информация очень искажается.

Главная задача при их обучении — развивать зрительное восприятие и учить концентрироваться на губах говорящего, параллельно обучая чтению. Как следствие, повысится устойчивость внимания и начнет развиваться наглядная память.

В отличие от глухих детей, слабослышащие имеют высокую и даже завышенную самооценку, поскольку любое малейшее их достижение воспринимается окружающими взрослыми как невероятный успех.

#### Направления коррекционно-педагогической работы.

1. *Использование невербальной (неречевой) передачи информации* в виде мимики, пластики, артикуляции, жестов, дактильной речи (пальцевой азбуки) для лиц со слуховой депривацией.

2. *Использование наглядных методов*, основанных на комплексном включении всех сохранных видов ощущений при ведущей роли словесной речи.

- плакаты с изображением тела человека с названием частей, суставов и др. - для формирования знаний, наглядно-образных представлений о строении человека;
- показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;
- показ движений с одновременной словесной инструкцией (описанием, объяснением) и уточняющей мимикой, жестами, речью для считывания с лица;
- плоскостные и объемные предметы, спортивный инвентарь и не стандартное оборудование, разные по цвету, форме, величине, весу для формирования пространственных представлений;
- световые, знаковые, вибрационные сигналы для концентрации внимания, информации о начале или прекращении движений;
- звуковые сигналы музыкальных инструментов для дифференциации и использование остаточного слухового восприятия при выполнении ритмических движений.

### **Дети с задержкой психического развития (ЗПР)**

#### Психолого-педагогическая характеристика детей.

Дети с ЗПР традиционно определяются как полиморфная группа, характеризующаяся замедленным и неравномерным созреванием высших психических функций, недостаточностью познавательной деятельности, снижением уровня работоспособности, недоразвитием эмоционально-личностной сферы.

Общими проблемами являются недостаточная сформированность произвольного внимания, замедленное, непоследовательное восприятие, отставание словесно-логического мышления. Им сложно анализировать и обобщать. В результате страдает речь, лишенная ясности и логики. Для детей с ЗПР характерно непроизвольное импульсивное поведение и инфантилизм в сочетании с низким уровнем познавательных процессов, включая память и внимание.

#### Направления коррекционно-педагогической работы:

- частое переключение, смена вида деятельности;
- подражание движениям и звукам животных, насекомых и т. п., (при этом развиваются не только двигательные возможности, но и воображение, представление, фантазия);
- разнообразие вербальных и невербальных методов и методических приемов, словесных и наглядных способов воздействия, музыки, внушения, активизирующих все органы чувств, концентрирующих психические процессы и эмоции на обучении и совершенствовании двигательных умений, занимающихся;
- применение индивидуального подхода к каждому ребёнку;
- использование игровых методов и приемов для эмоциональной насыщенности занятия;
- многократное повторение заданий, выделяя самые главные места голосом и жестом, сопровождая показом или совместными действиями;
- ограничивать до минимума отвлекающие факторы во время занятия;
- использовать игры на развитие волевой регуляции и внимания;

- дозировать выполнение упражнений для предупреждения переутомления и перевозбуждения детей на физкультурном занятии.

## **Дети с отклонениями интеллектуального развития (УО)**

### Психолого-педагогическая характеристика детей.

Стойкое нарушение познавательной деятельности выражается в отсутствии потребности в знаниях, вялости мыслительной деятельности, неумении анализировать и обобщать, из совокупности выделять главное, проводить сравнение, находить сходство, оценивать себя и свою работу. Отмечается недостаточность всех уровней мыслительной деятельности: наглядно-действенного, наглядно-образного, словесно-логического.

Восприятие характеризуется замедленным темпом и объемом, поэтому формирование знаний, освоение двигательных действий требует больше времени. Трудности восприятия пространства и времени мешают ориентироваться в окружающем, улавливать внутренние взаимосвязи.

Речевая деятельность развита недостаточно, страдают все ее стороны фонетическая, лексическая, грамматическая. Характерна задержка становления речи, понимания обращенной речи. Нарушение речи носит системный характер и распространяется на все функции речи — коммуникативную, познавательную, регулирующую.

Память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, сохранения, воспроизведения. Особенно затруднено осмысленное запоминание. То, что удерживается механической памятью, тоже быстро забывается. Это касается как словесного материала, так и движения. Поэтому каждое физическое упражнение, речитатив, указание требуют многократного повторения, причем лучше запоминаются яркие, эмоциональные переживания, вызвавшие интерес.

Внимание характеризуется малой устойчивостью, трудностью его распределения, замедленностью переключения. Дети не могут долго сосредотачиваться на одном объекте, быстро отвлекаются.

Существенно страдают волевые процессы. Дети крайне безынициативны, не умеют самостоятельно руководить своей деятельностью. Им свойственны непосредственные импульсивные реакции на внешние впечатления, неумение противостоять воле другого человека.

Отмечается недоразвитие, неустойчивость эмоций, отсутствие оттенков переживаний, слабость собственных намерений, стереотипность реакций.

Физическое развитие: неточность движений в пространстве и времени; грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий; отсутствие ловкости и плавности движений; излишняя скованность и напряженность; ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

### Направления коррекционно -педагогической работы.

*1. Одновременное поступление информации с рецепторов зрительного, слухового и двигательного анализаторов.* Двигательный образ становится ярче и быстрее запоминается занимающимся.

- одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения и выполнения;
- рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;
- выполнение упражнения только по словесной инструкции, только по показу.

*2. Требования к непосредственному показу упражнений.*

- многократное повторение упражнений с ярким эмоциональным переживанием, вызывающее интерес.
- упражнения, выполняемые во фронтальной плоскости, необходимо показывать, встав лицом к учащимся;
- упражнения, выполняемые в сагиттальной плоскости, необходимо демонстрировать, стоя боком;
- упражнения, выполняемые и во фронтальной, и в сагиттальной плоскости, целесообразно показывать дважды, стоя лицом, боком или полубоком;
- зеркальный показ необходим в тех случаях, когда упражнение содержит

асимметричные движения;

- упражнения, выполняемые сидя или лежа, лучше показывать на возвышении, максимально концентрируя на себе внимание.

## **Дети с нарушением опорно-двигательного аппарата (НОДА)**

### Психолого-педагогическая характеристика детей.

При *легкой степени* двигательных нарушений дети ходят самостоятельно, уверенно. Они полностью себя обслуживают, достаточно развита манипуляторная деятельность. Однако у них могут наблюдаться неправильные патологические позы и положения, нарушения походки, движения недостаточно ловкие, замедленные. Снижена мышечная сила, имеются недостатки мелкой моторики. У детей с ДЦП, более развито вербальное мышление по сравнению с наглядно-действенным. Отстает система формирования понятий и абстракций.

Часто бывают проблемы со слухом, ведущие к снижению слуховой памяти и слухового внимания.

### Направления коррекционно-педагогической работы.

1. Реализация методов наглядности через комплексное восприятие всех органов чувств с доминирующей направленностью на кинестетические и проприоцептивные ощущения.

2. Применение наглядных материалов:

- метод тандотерапии — для освоения двигательных действий путем тренировки с принудительным выполнением движений и феноменом прочувствования. Механическая связь здорового и обучаемого человека вынуждают последнего совместно выполнять любые движения, в которых участвуют все органы чувств. Рекомендуются для восстановления движений после полиомиелита, ДЦП, двигательных травм и др.

- видеofilмы-руководства для формирования образа «здоровых» движений, ориентировочной основы действий, повышения интереса к занятиям.

## **Дети с тяжёлой речевой патологией (ТНР)**

### Психолого-педагогическая характеристика детей.

Дети немые, с фонетико-фонематическим недоразвитием речи и нарушением произношения отдельных звуков: алалия, афазия, дизартрия, ринолалия. При алалии сохраняется нормальный слух и интеллект, но из-за органических поражений речевых областей головного мозга нарушается развитие речи. Появляются аграмматизмы, трудности при чтении и письме, снижается словарный запас.

Афазия характеризуется разрушением уже сформировавшейся речи, когда поражен двигательный или речевой центр головного мозга. В первом случае речь полностью отсутствует или сохраняется в виде отдельных фраз и слов с дефектами произношения. Во втором — нарушается дифференцированное восприятие звуков и слов. Ребенок перестает понимать, что ему говорят, но нормально воспринимает неречевые звуки.

Дизартрия и ринолалия — это нарушение произношения. При дизартрии — из-за недостаточного развития речевого аппарата, при ринолалии — из-за анатомических дефектов строения органов артикуляции. В результате страдают все психические процессы, за исключением логической, смысловой и зрительной памяти.

Обучение проходит через развитие моторики с помощью гимнастики, ритмики. В результате восстанавливается устойчивый познавательный интерес и адекватная самооценка.

### Направления коррекционно-педагогической работы:

- развитие слухового, зрительного, пространственного восприятия;
- координации движений;
- общей и мелкой моторики;
- закрепление поставленных звуков в свободной речи;
- речевого и физиологического дыхания;
- формирование темпа, ритма и интонационной выразительности речи;
- работа над мимикой лица.

В работе тренера-преподавателя очень тщательно подбирается комплекс речевого материала.

## РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### Принципы реализации программы:

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

### Методы реализации программы:

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

### Занятие состоит из следующих *структурных компонентов*:

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

### Методическое обеспечение:

- Наглядные изображения;
- Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://nsportal.ru/>; <http://fcior.edu.ru/> и др.).

### Материально-техническое оснащение программы:

Спортивная площадка  
Спортивный зал

Щиты с кольцами — 6  
Жгуты и экспандеры - 1 Секундомер —1  
Гимнастические скамейки — 6  
Гимнастические маты — 10  
Скакалки — 20  
Мячи набивные различной массы — 3  
Гантели, гири различной массы – 2  
Мячи баскетбольные – 15  
Насос ручной -1  
Рулетка – 1  
Баскетбольное оборудование:  
Обручи гимнастические -10  
Конусы малые – 5  
Свисток-1

**Кадровое обеспечение программы:**

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

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

**Информационное обеспечение**

**Литература для педагога:**

1. Орлан И.В. Баскетбол: основы обучения <https://iknigi.net/avtor-irina-orlan/105229-basketbol-osnovy-obucheniya-irina-orlan/read/page-1.html>
2. Баскетбол для тренеров  
<https://russiabasket.ru/Files/Documents/%d0%91%d0%b0%d1%81%d0%ba%d0%b5%d1%82%d0%b1%d0%be%d0%bb%20%d0%b4%d0%bb%d1%8f%20%d1%82%d1%80%d0%b5%d0%bd%d0%b5%d1%80%d0%be%d0%b2.pdf>
3. Руководство по организации и обучению детей в мини-баскетбол  
[https://russiabasket.ru/Files/Documents/Mini-Basketball\\_RUS.pdf](https://russiabasket.ru/Files/Documents/Mini-Basketball_RUS.pdf)

**Литература для обучающихся:**

1. Тригорлов В.В. Баскетбол. Для всех и каждого: учебно-методическое пособие  
[http://lit.lib.ru/t/trigorlow\\_w\\_w/text\\_0010.shtml](http://lit.lib.ru/t/trigorlow_w_w/text_0010.shtml)
2. Книги про баскетбол <https://monster-book.com/basketball>

## КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

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

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

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

### Формы контроля качества образовательного процесса:

- собеседование,
- наблюдение,
- анкетирование,
- тестирование,
- участие в соревнованиях в течение года.

### Формы подведения итогов

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

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

**Промежуточный** - выполнение упражнений

**Итоговый** - сдача нормативов.

### Система отслеживания и оценивания результатов обучения занимающихся

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

На основе контрольных упражнений педагог делает выводы и при необходимости вносит коррективы в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

В процессе обучения проводятся три вида диагностики: входной контроль, промежуточный и итоговый. Диагностика проводится в процессе работы и общения с обучающимися.

Методы контроля и управления образовательным процессом - это наблюдение педагога в ходе занятий, анализ подготовки и участия обучающихся в различных мероприятиях, конкурсах, соревнованиях.

Оценить успешность обучающихся можно, если знать их уровень в начале года, в середине года и в конце года. В начале учебного года (сентябрь) проводится **входной контроль**, середине года (январь) проводится **текущий контроль**, это позволит педагогу увидеть имеющиеся недоработки и вовремя скорректировать работу с обучающимися, в конце года (май) проводится **итоговый контроль**, проверяется уровень усвоения программы, изученной за год обучения.

Виды испытания	Возраст			
	8 лет		9-10 лет	
	д	м	д	м
Челночный бег 3x10 м(с)	9,6-10,4	9,1-10,4	9,4-10,2	9,0-9,8
Прыжок в длину с места (см)	90-110	100-120	110-130	120-140
Сгибание рук в висе на перекладине (кол.повт.)	2-6	1-2	5-10	1-4

Прыжок через скакалку (кол. раз за 1 мин)	30-50	25-40	70-100	60-90
Наклон вперед из положения сидя (см)	3-7	2-5	3-7	2-5

10-14 лет			
№	Наименование испытания	Мальчики	Девочки
1	Бег на 30 м (с)	5,7	6,0
	Бег на 60 м (с)	10,9	11,3
2	Бег на 1,5 км ( мин,с)	8,20	8,55
	Или бег на 2 км (мин,с)	11,10	13,00
	Или бег на 3 км		
3	Подтягивание из вися на высокой перекладине (кол-во раз)	3	
	Или подтягивание из вися лежа на низкой перекладина 90см (кол-во раз)	11	9
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	13	7
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+3	+4

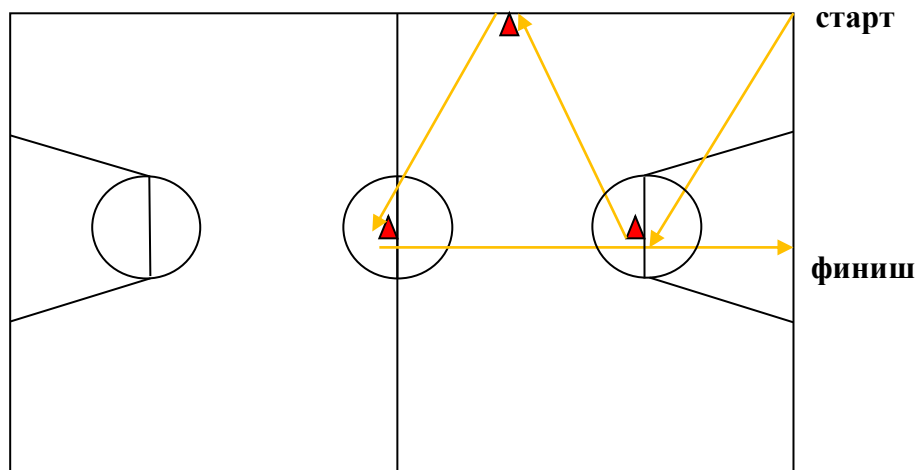
14-18 лет			
№	Наименование испытания	Мальчики	Девочки
1	Бег на 30 м (с)	5,5	5,9
	Бег на 60 м (с)	10,2	10,9
2	Бег на 1,5 км ( мин,с)	7,55	8,10
	Или бег на 2 км (мин,с)	10,10	12,50
	Или бег на 3 км	13,50	14,60
3	Подтягивание из вися на высокой перекладине (кол-во раз)	10	
	Или подтягивание из вися лежа на низкой перекладина 90см (кол-во раз)	25	17
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	25	17
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+15	+15

Нормативы считаются выполненными при улучшении показателей.

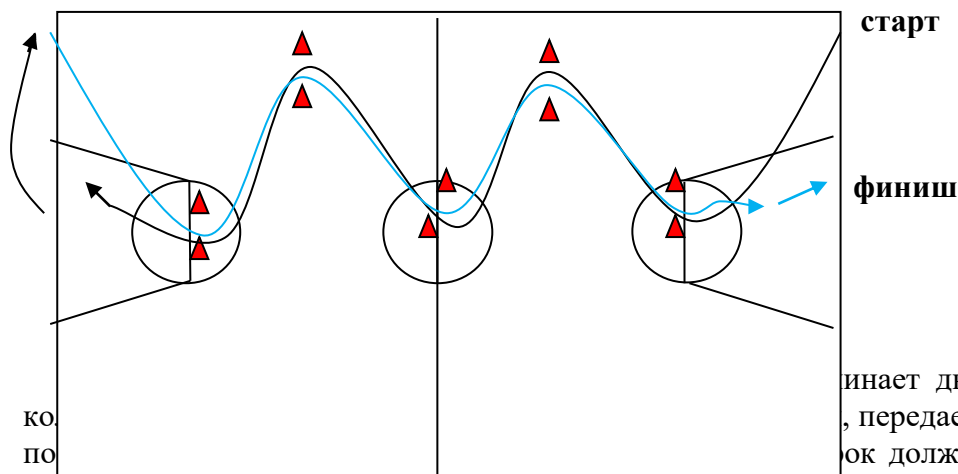
### Указания к выполнению контрольных упражнений

**Передвижение в защитной стойке.** Игрок находится за лицевой линией. По сигналу испытываемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (в секундах). Для обучающихся всех групп одинаковое задание.

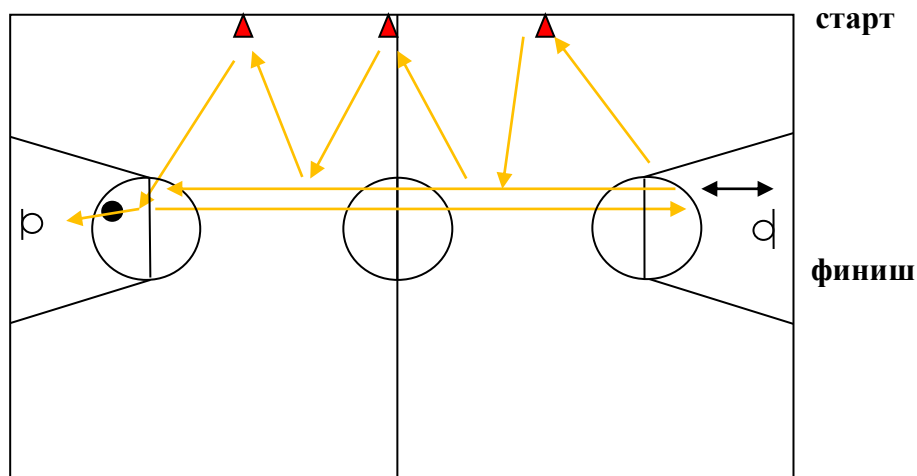
Инвентарь: 4 стойки



**Скоростное ведение.** Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении с 2-х шагов (правой рукой). После подбора мяча игрок начинает ведение левой рукой в направлении стойки, стоящей в углу площадки, огибает ее и продолжает движение в ворота по схеме; преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении с 2-х шагов левой рукой. Время фиксируется по последнему броску. За каждый промах плюс 1 сек. к результату норматива. Инвентарь: 11 стоек, 1 баскетбольный мяч.



Игрок начинает движение к противоположному кольцу, передает его помощнику № 2 и так же бросок должен выполнить атаку в кольцо. После подбора мяча повторяет тот же путь к противоположному кольцу. Время фиксируется по последнему броску. За каждый промах плюс 1 сек. к результату норматива. Инвентарь: 1 баскетбольный мяч.



**Штрафные броски.** Игрок выполняет 10 штрафных бросков (мяч после броска подает партнер). Оценивается количество попаданий.



## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.

1. 1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р).
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации на период от 25 мая 2015 г. №996-р).
4. Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г №09-3242.
8. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ).
9. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М.Портнов и др. М. Советский спорт, 2004. 100 с.
10. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. [https://www.studmed.ru/zheleznyak-yud-sportivnye-igry-tehnika-taktika-metodika-obucheniya\\_799a0b423e5.html](https://www.studmed.ru/zheleznyak-yud-sportivnye-igry-tehnika-taktika-metodika-obucheniya_799a0b423e5.html)
11. Основы обучения техническим приемам игры в нападении. Учебно-методическое пособие. Адейеми Д.П., Сулейманова О.Н. <https://docplayer.ru/34792425-Basketbol-osnovy-obucheniya-tehnicheskim-priemam-igry-v-napadenii-uchebno-metodicheskoe-posobie.html>
12. Баскетбол. Подвижные и учебные игры. В.А. Лепешкин. [https://mirlib.ru/knigi/samooborona\\_i\\_sport/353564-basketbol-podvizhnye-i-uchebnye-igry.html](https://mirlib.ru/knigi/samooborona_i_sport/353564-basketbol-podvizhnye-i-uchebnye-igry.html)
13. Индивидуальные упражнения баскетболиста Яхонтов Е.Р., Кит Л.С. <https://clado.net/5/2/22/individualnye-uprazhneniya-basketbolista-yaxontov-e-kit-l-1981-uchebnoe-posobie-fb2-ocr-bez-oshibok.html>

## ГЛОССАРИЙ

**АДАПТАЦИЯ** (социальная) — приспособление человека к условиям новой социальной среды; один из социально-психологических механизмов социализации личности.

**АМБЛИОПИЯ** – ослабление зрения функционального и вторичного характера (при отсутствии структурных изменений зрительного анализатора), не поддающееся коррекции с помощью очков или контактных линз.

**ДАКТИЛЬНАЯ РЕЧЬ** – своеобразная форма речи (общения), воспроизводящая посредством пальцев рук орфографическую форму слова **речи**, используя дактильную азбуку.

**ДЕТИ** с ограниченными возможностями здоровья – группа детей с сенсорными, интеллектуальными, эмоционально-волевыми, физическими и другими отклонениями в психофизическом развитии. Эволюция понятия: «аномальные», «с отклонениями в развитии», «с особыми образовательными потребностями», «с ограниченными возможностями здоровья».

**ЗАДЕРЖКА ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ** — временное отставание развития психики или её отдельных функций.

**ЗАДЕРЖКА РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ** – группа различных видов отклонений в развитии речи, имеющая различную этиологию, патогенез, степень выраженности. При ЗРР нарушается ход речевого развития, проявляются несоответствия нормальному онтогенезу, отставание в темпе.

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ОБРАЗОВАНИИ** - способ обеспечения каждым обучающимся и воспитуемым эффективного усвоения общих требований и задач. Методики и технологии индивидуального подхода позволяют достигать определенных успехов в усвоении образовательных стандартов учащимися, различающимися по уровню своей подготовленности к участию в образовательном процессе.

**ИНТЕЛЛЕКТ** – совокупность врожденных или приобретенных при жизни общих умственных способностей, от которых зависит успешность освоения человеком различных видов деятельности.

**КОРРЕКЦИЯ** - совокупность педагогических и лечебных мер, направленных на исправление недостатков в развитии и поведении ребенка.

**ЛИЧНОСТЬ** - характеристика человека в его уникальных свойствах, отличающих его от других представителей своих социальных групп.

**МЕТОД** – способ упорядоченной взаимосвязанной деятельности преподавателя и обучаемых, направленной на решение задач образования.

**РАЗВИТИЕ** - процесс количественных (рост, эволюция) и качественных изменений (скачков) в природе, обществе, человеке.

**СУРДОАППАРАТУРА** – технические средства для коррекции и компенсации дефектов слуха и обусловленных этими дефектами нарушений речи.