

Министерство образования и науки Самарской области

Структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы № 2 «Образовательный центр» имени Героя Советского Союза И. Т. Краснова с. Большая Глушица муниципального района Большеглушицкий Самарской области «Детско- юношеская спортивная школа», реализующие дополнительные общеразвивающие программы



УТВЕРЖДАЮ

Начальник СП-ДЮСШ:

Романов

С. В. Романов

Распоряжение

СП-ДЮСШ ГБОУ СОШ № 2 «ОЦ»

с. Большая Глушица

№ 3 от 20.06.2023 г.

Принята на заседании
методического совета
от 20.06.2023 г
Протокол № 2

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая
программа**

«Баскетбол»

физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 6 – 18 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчики:

Фирсина Г. А.-

ст. инструктор-методист

Сударикова В.В. –

педагог дополнительного образования

с. Большая Глушица, 2021 г

Краткая аннотация

Спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем во время игры позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

По разноуровневой программе «Баскетбол» могут обучаться младшие школьники, дети среднего и старшего школьного возраста, которые в доступной форме познакомятся с элементами техники, тактики и простейшими способами игры в баскетбол, а также разовьют свои имеющиеся навыки в данном виде спорта. На обучение принимаются дети как не владеющие, так и владеющие навыками игры.

Данная программа предназначена для всех обучающихся, в том числе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Пояснительная записка

Направленность программы.

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

Нормативными основаниями для разработки данной программы являются:

- 1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- 2. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года;
- 3. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- 4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- 5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996- р.
- 6. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- 7. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификат персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- 9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- 10. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- 11. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- 12. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196»;
- 13. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- 14. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);
- 15. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации (с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
- 16. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.17 № 816.

Дополнительная общеобразовательная программа может реализовываться в смешанном (комбинированном) режиме; с использованием электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). ЭО и ДОТ обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

Программа ориентирована на обучение детей в возрасте 6-18 лет. Учебный материал программы учитывает специфику вида спорта, возрастные особенности, занимающихся и распределён по уровням обучения:

1 уровень «Ознакомительный» 1 год обучения — для детей от 6 до 10 лет (в этом возрасте начинают формироваться интересы и склонности к определённым видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к виду спорта. Это создаёт условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации);

2 уровень «Базовый» 2 год обучения — для учащихся 11-14 лет (особенностью занятий с детьми этого возраста является углублённое изучение избранного вида спорта. Очень важен дифференцированный и индивидуальный подход для обучающихся, имеющих или низкий, или высокий уровень физической подготовки);

3 уровень «Продвинутый» 3 год обучения — для учащихся 15-18 лет (в работе с обучающимися этого уровня рекомендуется активнее применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений. Заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, наклонностей, физической и технико-тактической подготовленностью).

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

форме организации образовательного процесса данная программа является разноуровневой и осуществляет конвергентный подход через ознакомление обучающихся с анатомией и физиологией человека. Группы формируются из вновь зачисляемых детей в учреждение, желающих заниматься и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям баскетболом.

Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение, как здоровье формирующей функции, обеспечивающей эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступной формы реализации физической активности, индивидуально приемлемой для каждого человека. В связи с этим представляется важным и необходимым целенаправленное и интенсивное освоение баскетбола детьми и подростками, актуализированного в здоровом стиле их жизни.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Учебный план каждого года обучения программы состоит из 3 модулей. Педагог дополняет содержание модуля самостоятельно, разрабатывая дополнительный учебно-методический комплект к данной программе.

Программа долгосрочная, рассчитана на три года. Применяется разноуровневый подход в силу разного возраста и характеров обучающихся.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что она отвечает потребности общества и образовательным стандартам второго поколения в формировании компетентной творческой личности. Программа носит сбалансированный характер и направлена не только на освоение предметного содержания, но и на развитие морально-волевых и нравственных качеств и, что особенно важно, на интеллектуальное развитие и повышение уровня общей культуры занимающихся, развитие коммуникативных навыков.

На занятиях обучающиеся не только достигают высоких результатов в данном виде спорта, но и учатся общению, учатся развивать в себе положительные черты и искоренять отрицательные, давать нравственную оценку своим поступкам, стремятся к достижению нравственного совершенства, т.е. работают над собой.

Отличительные особенности программы заключаются в её разноуровневости, как в общем содержании (каждый последующий модуль усложняется), так и внутри каждого модуля. Программа состоит из 3 уровней: ознакомительного, базового, продвинутого. На обучение принимаются дети с разным уровнем подготовки (с полным отсутствием навыков игры, а также имеющие основные навыки, мастерство и желание развиваться). Обучение по данной Программе способствует адаптации обучающихся к постоянно меняющимся социально-экономическим условиям, подготовке к самостоятельной жизни в современном мире, а также профессиональному самоопределению. Обучаясь по настоящей Программе, обучающиеся могут приобрести как первоначальные, так и углубленные знания, и умения по данному виду спорта.

Цель программы – создание условий для самовыражения обучающихся, стимулирующего дальнейшее совершенствование мастерства в области физической культуры и спорта и определяющего выбор будущей профессии.

Задачи	Ознакомительный уровень (1 год обучения)	Базовый уровень (2 год обучения)	Продвинутый уровень (3 год обучения)
<i>Образовательные задачи</i>	<ul style="list-style-type: none"> - формировать основы знаний, умений при игре в баскетбол; - создать представление о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности баскетболом. 	<ul style="list-style-type: none"> - обучить техническим элементам и правилам игры; - обучить тактическим индивидуальным и командным действиям 	<ul style="list-style-type: none"> - сформировать систему специальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта; - обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях баскетболом
<i>Развивающие задачи</i>	<ul style="list-style-type: none"> - развить тактические навыки и умения игры; 	<ul style="list-style-type: none"> - развить физические и специальные качества 	<ul style="list-style-type: none"> - расширить функциональные возможности организма; - создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха
<i>Воспитательные задачи</i>	<ul style="list-style-type: none"> - осуществить социальную адаптацию детей; - повысить психологическую готовность детей к включению в образовательную деятельность; - воспитать ценностные ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены 	<ul style="list-style-type: none"> - формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе; - воспитать чувство ответственности, дисциплинированность 	<ul style="list-style-type: none"> - воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время; - формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Планируемые образовательные результаты программы

- **Личностные** - проявляют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям баскетболом и к здоровому образу жизни;
- проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умеют оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные -

Познавательные

- умеют ориентироваться в различных правилах игры, усваивают информацию, получаемую из различных источников;
- владеют навыками ясно, излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

Коммуникативные

- умеют продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- готовы и способны вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, проявляют толерантность,

Регулятивные

- знают приемы анализа данной ситуации и определение путей достижения поставленной цели;
- умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

Предметные

К концу первого года обучения (ознакомительный уровень) учащиеся должны знать:

- Историю развития баскетбола;
- Правила безопасного поведения во время тренировок;
- Основные правила игры в баскетбол; **уметь:**
- Научиться играть в баскетбол;

2 год обучения (базовый уровень)

- Знать общие основы баскетбола;
- технические приемы в баскетболе;
- освоить терминологию **Уметь**
- играть по правилам;
- Освоить технику и тактику нападения и защиты;
- Овладеть навыками судейства;
- Уметь управлять своими эмоциями;
- Знать методы тестирования при занятиях баскетболом;
- Знать основные понятия и термины в теории и методике баскетбола;
- Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

3 год обучения (продвинутый уровень)

- Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
 - Получить навыки технической подготовки баскетболиста;
 - Освоить техники перемещений, стоек баскетболиста в нападении и в защите
 - Участвовать в соревнованиях по баскетболу.
 - правильно распределять свою физическую нагрузку;
 - Уметь играть по правилам;
 - Участвовать в соревнованиях
 - играть по упрощенным правилам игры;
- имеют навыки адекватно оценивать свои реальные и потенциальные возможности;

Предметные результаты

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

Критерии и показатели оценки эффективности программы.

1. Стабильный состав и интерес обучающихся к обучению и пропаганда занятий физической культурой и спортом.

2. Динамика прироста показателей уровня физической подготовленности.

3. Участие занимающихся в соревнованиях различного уровня, конкурсах, фестивалях, выполнение норм комплекса ГТО на знак отличия.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- собеседование
- наблюдение
- анкетирование
- тестирование
- сдача норм ГТО
- участие в соревнованиях в течении года

- Итоговый (проводится накануне перевода на следующий уровень (год обучения)) – основная форма подведения итогов обучения; участие в районных, областных соревнованиях, а также сдача контрольно-переводных нормативов (тестов) по ОФП и СФП.

Итоговые нормативы:

1.

№	6-8 лет		
	Наименование Испытания	Мальчики (Зачет)	Девочки (Зачет)
1	Бег на 30 м (с)	6,9	7,1
	Челночный бег 3x10 (с)	10,3	10,6
2	Смешанное передвижение (1км)	7,10	7,35
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (кол-во раз)	6	4
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	4

4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+1	+3
---	--	----	----

2.

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

3.

11-12 лет			
№	Наименование Испытания	Мальчики (Зачет)	Девочки (Зачет)
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 виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	
	Или подтягивание из виса 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 гимнаст. скамье	+3	+4

4.

13-15 лет			
№	Наименование Испытания	Мальчики (Зачет)	Девочки (Зачет)
1	Бег на 30 м (с)	5,3	5,6
	Бег на 60 м (с)	9,6	10,6
2	Или бег на 2 км (мин,с)	10,00	12,10
	Или бег на 3 км	15,20	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6	
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (кол-во раз)	13	10
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	8
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнаст. скамье (от уровня скамьи-см)	+4	+5

5.

16-18 лет			
№	Наименование Испытания	Мальчики (Зачет)	Девочки (Зачет)
1	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	Или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2	Или бег на 2 км (мин,с)		12,00
	Или бег на 3 км	15,00	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	

	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (кол-во раз)		11
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	27	9
	Или рывок гири 16 км (кол-во раз)	15	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическом скамье (от уровня скамьи-см)	+6	+7

Организация учебного процесса.

Программа «Баскетбол» разработана для детей 6-18 лет желающих заниматься в объединении и не имеющих медицинских противопоказаний.

В объединение могут зачисляться одаренные дети с 5-летнего возраста (при условии предоставления медицинской справки о состоянии здоровья).

Доступность реализации дополнительной программы: в программе предусмотрено участие образовательными потребностями: детей с ограниченными возможностями здоровья (отдельные категории обучающихся возможностями здоровья); детей талантливых (одарённых, мотивированных); детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Сроки реализации: программа рассчитана на 3 года, объем часов в год – 126 часов.

Формы и режим занятий

Количество часов в неделю – 3,5 часа. Режим занятий: 2 раза в неделю: одно занятие 2 академических часа, второе 1,5 академических часа.

Режим обучения: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

Наполняемость учебных групп: составляет от 15 до 25 человек.

Уровень программы: разноуровневый

Форма обучения.

Форма занятий - очная, очно-дистанционная, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Формы организации занятий.

Основными формами организации обучающего процесса в объединении являются: групповые занятия, индивидуальные, комбинированные; виды занятий: теоретические (лекции), практические, мастер-классы, соревнования, самостоятельная работа, электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) по приказу учреждения.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план программы «Баскетбол»

№ п/п	Наименование модуля	Всего	Теория	Практика
1 год обучения				
1	Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности	42	6	36
2	Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью	42	8	34
3.	Специальная физическая и тактическая подготовка .	42	6	36
	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения Обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий		
	ИТОГО	126	20	126
2 год обучения				
1	Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности	42	9	33
2	Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью	42	8	34
3.	Специальная физическая и тактическая подготовка .	42	3	39
	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения Обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий		
	ИТОГО	126	21	105
3 год обучения				
1	Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности	42	5.5	36.6
2	Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью	42	3.5	38.5
3.	Физическое и спортивно-техническое совершенствование.	42	4	38
	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения Обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий		
	ИТОГО	126	20	106

Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий (по приказу учреждения).

Онлайн-сервисы для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

1 Платформа Сферум.

2 В-контакте (организация обучения в группе «В контакте»)

В обучении с применением ЭО и ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- Консультация;
- Практическое занятие;
- Самостоятельная внеаудиторная работа;

Сопровождение предметных дистанционных курсов может осуществляться в следующих режимах:

- Тестирование on-line;
- Консультации on-line;

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№п/п	Наименование раздела	Количество часов			
1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности					
1	Введение в программу. История возникновения и развития баскетбола. Правила безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
		6	6	-	
2.	Общая физическая подготовка (ОФП) Физические упражнения – путь к долголетию, здоровью, работоспособности. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. Основные строевые упражнения на месте и в движении. Различные виды ходьбы и бега, прыжки. Упражнения: на развитие мышц туловища, ног; на растягивание, расслабление и координацию движений.	28	4	24	Входящая диагностика, анкетирование
3.	Техническая подготовка (ТП) Технические действия: Стойки и перемещения баскетболиста Остановки: «Прыжком», «В два шага» Передачи мяча. Ловля мяча. Ведение мяча. Броски в кольцо. Подвижные игры.	8	2	6	
	Всего	42	12	30	
2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью					
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	10	-	10	

2.	Техническая подготовка (ТП)	12	4	8	Наблюдение, анкетирование
3.	Специальная физическая подготовка. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).	14	4	10	
4	Тактическая подготовка (ТП)	6	2	4	
	Всего	42	10	32	
3 модуль: Специальная физическая и тактическая подготовка.					
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	10	-	10	Наблюдение, тестирование нормативов
2.	Специальная физическая подготовка. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).	20	-	20	
3.	Техническая и тактическая подготовка (ТП) 1. Основные правила игры в баскетбол. Арсенал технико-тактических приемов баскетболиста. Знакомство с основами тактики игры в баскетбол, основными приемами самоконтроля. 2. Игра в защите индивидуальные перемещения защитника; борьба за отскок, отсекание; личная защита (прессинг); зонная защита; уход от заслонов и наведений. 3. Игра в нападении.	12	2	10	
	Всего	42	2	40	
	Итого:	126	24	102	

Цель – формирование личностных и физических качеств, обучающихся посредством приобщения к занятиям баскетболом.

Задачи:

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни.
- Обеспечение каждому ребенку в соответствии с его индивидуальными задатками оптимальной степени развития основных физических качеств, необходимых в жизни, особенно качеств определяющих силовые, скоростные, координационные способности, а также выносливость.
- Формирование коллективного взаимодействия.
- Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной

гигиены.

- Научить основным правилам игры в баскетбол.
- Дать знания общих основ баскетбола.
- Научить основным техническим приемам в баскетболе.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПЕРВОГО МОДУЛЯ

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Тема 1. Введение в программу. Правила безопасности при занятиях баскетболом. Тема 2. История возникновения и развития баскетбола. Тема 3. Правила игры в баскетбол. Тема 4. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	6	6	-	Входящая диагностика, анкетирование
2	Общая физическая подготовка (ОФП) Физические упражнения – путь к долголетию, здоровью, работоспособности.	28	4	24	
	Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. Основные строевые упражнения на месте и в движении. Различные виды ходьбы и бега, прыжки. Упражнения: на развитие мышц туловища, ног; на растягивание, расслабление и координацию движений.				Наблюдение, анкетирование
3	Техническая подготовка (ТП) Технические действия: Стойки и перемещения баскетболиста Остановки: «Прыжком», «В два шага» Передачи мяча. Ловля мяча. Ведение мяча. Броски в кольцо. Подвижные игры.	8	2	6	
	Всего	42	12	30	

Задачи 1 модуля:

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в баскетболе;
- освоение знаний о баскетболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

СОДЕРЖАНИЕ ПЕРВОГО МОДУЛЯ

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности

Теоретическая подготовка (6 часов)

Тема 1. Введение в программу. Правила безопасности при занятиях баскетболом. Тема 2. История возникновения и развития баскетбола.

Тема 3. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена. Тема 4. Правила игры в баскетбол.

Общая физическая подготовка (27.5 часов)

Теория (5 часов):

Тема 1. Значение ОФП в подготовке баскетболистов.

Тема 2. Строевые упражнения, ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения с предметами и без. Упражнения из других видов спорта: спортивные игры (футбол, волейбол эстафеты).

Значение строевых упражнений в воспитании дисциплинированности и формировании личности. Строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий.

Расчёт, повороты и полуобороты на месте и в движении. Построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

Тема 3. Роль ходьбы и бега в формировании физических качеств баскетболиста.

- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменения скорости движения;
- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;
- ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами;
- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;
- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

Тема 4. Ознакомление с комплексом общеразвивающих упражнений без предметов. Тема 5. Ознакомление с комплексом общеразвивающих упражнений с предметами. Тема 6. Ознакомление с общеразвивающими упражнениями из других видов спорта.

Практика (22.5 часа)

Тема 1. Разучивание строевых, общеразвивающих упражнений с предметами и без. Упражнения из других видов спорта: спортивные игры (футбол, волейбол, эстафеты).

Выполнение построения в шеренги, колонны.

Выполнение поворотов и полуоборотов на месте и в движении. Построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

Тема 2. Ходьба и бег. Ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы. Ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами. Ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук.

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

Тема 3. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов:

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

Тема 4. Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами:

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

Тема 5. Упражнения из других видов спорта.

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

Техническая подготовка (9.5 часа)

Теория (1.5 часа):

Тема 1. Правила игры в баскетбол. Технические действия:

Стойки и перемещения баскетболиста.

Тема 2. Остановки: «Прыжком», «В два шага». Передачи мяча. Ловля мяча. Ведение мяча. Броски в кольцо.

Практика (8 часов):

Тема 1. Стойки и перемещения баскетболиста (шагом, бегом, приставными шагами). Остановки: «прыжком», «в два шага».

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

Тема 3. Ловля мяча: 2 руками после различных видов передач мяча; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках, встречных колоннах. Ловля мяча одной рукой: на месте: в парах, тройках.

Тема 4. Ведение мяча: на месте: правой и левой рукой, переводом от одной руки в другую, за спиной, между ног. Ведение правой и левой рукой по прямой, с изменением направления, с поворотами.

Броски в кольцо: двумя руками от груди с отражением от щита; с места.

Ожидаемые результаты

В конце 1 модуля учащиеся должны знать:

- правила безопасного поведения во время тренировок;
- историю возникновения и развития баскетбола.
- правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена.
- осваивают комплексы общеразвивающих упражнений.
 - получают представление об анатомо-физиологических особенностях развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
- основные правила игры в баскетбол;
- научиться простейшим техническим приемам.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВТОРОГО МОДУЛЯ

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	10	-	10	Наблюдение, анкетирование
2	Техническая подготовка (ТП)	12	4	8	
3	Специальная физическая подготовка (СФП) Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).	14	4	10	
	Тактическая подготовка (ТП)	6	2	4	
	Всего	42	10	32	

Задачи 2 модуля

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в баскетболе;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности.
- ознакомление техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение начальных, технических и тактических навыков в баскетболе.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

СОДЕРЖАНИЕ ВТОРОГО МОДУЛЯ

Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью (42 ч.)

Общая физическая подготовка (10 часов)

Практика (10 часов).

Тема 1. Совершенствование техники спортивной ходьбы и бега. Ходьба и бег. Ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы, с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами, с изменением темпа и направления движения, характера работы рук.

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

Тема 2. Выполнение подготовительных упражнений, направленных на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Тема 3. Комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, ловкости.

Тема 4. Эстафеты. Подвижные игры.

Тема 5. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов:

Тема 6. Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);

- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом;

4. Техническая подготовка (12,5 часов)

Теория (4 часа).

Тема 1. Влияние баскетбола на организм человека. Арсенал технико-тактических приемов баскетболиста. Техника выполнения действий.

Тема 2. Биокинематические схемы двигательных действий. Основные приемы самоконтроля. Тема 3. Классификация и значение бросков в современном баскетболе.

Тема 4. Знакомство с правилами подвижных игр.

Практика (8,5 часов).

Тема 1. Стойки и перемещения баскетболиста (шагом, бегом, приставными шагами). Остановки: «прыжком», «в два шага».

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

Тема 3. Ловля мяча: 2 руками после различных видов передач мяча; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках, встречных колоннах. Ловля мяча одной рукой: на месте: в парах, тройках.

Тема 4. Ведение мяча: на месте: правой и левой рукой, переводом от одной руки в другую, за спиной, между ног. Ведение правой и левой рукой по прямой, с изменением направления, с поворотами.

Броски в кольцо.

Специальная физическая подготовка (13,5 часов)

Теория (3,5 часа).

Тема 1. Упражнения направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов.

Тема 2. Значение акробатических упражнений в подготовке баскетболистов.

Тема 3. Специальные упражнения и их значение в подготовке баскетболистов.

Практика (10 часов).

Тема 1. Упражнения для развития ловкости «Челночный» бег на 5,6 и 10 м.

Тема 2. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом.

Тема 3. Упражнения с отягощениями. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг).

Тема 4. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Тема 5. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет).

Тема 6. Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер.

Тема 7. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Тема 8. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча.

Тема 9. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий. Броски сточек.

Тактическая подготовка (6 часов)

Теория (2 часа):

Тема 1. Тактика игры в защите и в нападении.

Практика (4 часа).

Тема 1. Игра в защите: индивидуальные перемещения защитника; борьба за отскок, отсекание; личная защита (прессинг); зонная защита; уход от заслонов и наведений.

Тема 2. Игра в нападении: открывание; быстрый отрыв; взаимодействие в «двойках» и «тройках»; позиционное нападение; заслоны и наведения.

Тема 3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

Тема 4. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

учебная игра с применением знаний технических и тактических действий.

Ожидаемые результаты

К концу 2 модуля учащиеся должны:

- освоить основные комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений;
- знать общие основы баскетбола;
- освоить основные технические приемы в баскетболе;
- ознакомиться с терминологией
- научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам;

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ТРЕТЬЕГО МОДУЛЯ

№	Разделы программы	Количество часов	Формы
----------	--------------------------	-------------------------	--------------

п/п		Всего	Теория	Практика	аттестации/ контроля
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	10	-	10	
2	Специальная физическая подготовка. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).	20	-	20	
3	Техническая и тактическая подготовка (ТТП) 1. Основные правила игры в баскетбол. Арсенал технико-тактических приемов баскетболиста. Знакомство с основами тактики игры в баскетбол, основными приемами самоконтроля. 2. Игра в защите индивидуальные перемещения защитника; борьба за отскок, отсекание; личная защита (прессинг); зонная защита; уход от заслонов и наведений. 3. Игра в нападении.	12	2	10	Наблюдение, тестирование нормативов
	Всего	42	2	40	
	Итого	126	24	102	

Задачи 3 модуля

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в баскетболе;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- ознакомление с тактикой игры в баскетбол;

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;

- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела

СОДЕРЖАНИЕ ТРЕТЬЕГО МОДУЛЯ **Физическое и спортивно-техническое совершенствование (42 часа)**

Общая физическая подготовка (10 часов)

Практика (10 часов)

Тема 1. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов:

- для рук и плечевого пояса;
- для мышц туловища;
- для мышц ног;
- для мышц шеи.

Тема 2. Упражнения с сопротивлением (парные и групповые, подвижные игры с элементами сопротивления);

Тема 3. Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами:

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

Тема 4. Упражнения из других видов спорта:

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

Специальная физическая подготовка (20 часов) **Практика (20 часов).**

Тема 1. Упражнения для развития ловкости «Челночный» бег на 5,6 и 10 м.

Тема 2. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Прыжок в высоту с места. Для определения динамической силы мышц нижних конечностей.

Тема 3. Упражнения с отягощениями. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг).

Тема 4. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку. Тема 5. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Тема 6. Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Тема 7. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Тема 8. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча.

Тема 9. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий. Броски сточек.

Тема 10. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные

эстафеты. Тема 12. Ведение мяча 20 м., бросок в движении после ведения.

Тема 13. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

Техническая и тактическая подготовка (12 часов)

Теория (2 часа).

Тема 1. Правила игры в баскетбол. Значение тактической подготовки в баскетболе. Основы тактики игры в баскетбол.

Тема 2. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий в нападении и защите. Единство техники и тактики игры. Классификация тактики игры в баскетбол.

Практика (10 часов).

Тема 1. Стойки и перемещения баскетболиста (шагом, бегом, приставными шагами).
Остановки: «прыжком», «в два шага».

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

Тема 3. Ловля мяча: 2 руками после различных видов передач мяча; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках, встречных колоннах. Ловля мяча одной рукой: на месте: в парах, тройках.

Тема 4. Ведение мяча: на месте: правой и левой рукой, переводом от одной руки в другую, за спиной, между ног. Ведение правой и левой рукой по прямой, с изменением направления, с поворотами.
Броски в кольцо.

Тема 4. Игра в защите: индивидуальные перемещения защитника; борьба за отскок, отсекание; личная защита (прессинг); зонная защита; уход от заслонов и наведений.

Тема 5. Игра в нападении: открывание; быстрый отрыв; взаимодействие в «двойках» и «тройках»; позиционное нападение; заслоны и наведения.

Ожидаемые результаты

К концу 3 модуля учащиеся должны:

- освоить основные технические приемы в баскетболе;
- ознакомиться с терминологией;
- уметь играть по упрощенным правилам;
- владеть основными техническими приемами;
- научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- играть в баскетбол по упрощенным правилам игры.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
--------------	-----------------------------	-------------------------

1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности					
1.	Правила техники безопасности на занятиях. История развития баскетбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль.	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации и/ контроля
		3.5	3.5	-	
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	26.5	3.5	23	Входящая диагностика, анкетирование
3.	Техническая подготовка	12	2	10	
	Всего	42	9	33	
2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью					
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	10	-	10	Наблюдение, анкетирование
2.	Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТПП).	16	4	12	
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	16	4	12	
	Всего	42	8	34	
3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование					
1	Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТПП).	22	3	19	Наблюдение, тестирование нормативов
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	20	-	20	
	Всего	42	3	39	
	Итого:	126	21	105	

На втором году обучения групп происходит логическое продолжение изучения технического и тактического арсенала и физической подготовленности занимающихся.

По-прежнему основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается — на тактическую.

Основной задачей работы в учебно-тренировочных группах является дальнейшая технико- тактическая подготовка юных волейболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

Цель – формирование личностных и физических качеств, обучающихся посредством приобщения к занятиям баскетболом.

Задачи:

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

Формирование коллективного взаимодействия.

- Овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.
- Формирование устойчивой привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видом спорта в свободное время.
- Создание условий для превращения общественно-значимых нравственных ценностей в личностно-значимые.
- Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены.
 - Научить основным правилам игры в баскетбол.
 - Научить техническим приемам в баскетболе.
 - Освоение учащимися терминологии баскетбола.
 - Научить учащихся основным приемам техники и тактики нападения и защиты.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПЕРВОГО МОДУЛЯ

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Правила техники безопасности на занятиях. История развития баскетбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль.	3.5	3.5	-	Входящая диагностика, анкетирование Наблюдение, анкетирование
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	26.5	3.5	23	
3	Техническая подготовка	12	2	10	
	Всего	42	9	33	

Задачи 1 модуля

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.
 - формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в

баскетболе;

- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- освоение техники ведения и передач мяча;
- освоение техники бросков в корзину;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
 - воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
 - приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

СОДЕРЖАНИЕ ПЕРВОГО МОДУЛЯ

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности (42 часа)

Теоретическая подготовка(3.5 часа)

Правила техники безопасности на занятиях. Развитие волейбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

Общая физическая подготовка (26,5 часов)

Теория (3.5 часа)

Тема 1. Роль общеразвивающих упражнений в формировании физических качеств баскетболиста
Тема 2. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов.

Тема 3. Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами.

Практика (23 часа)

Тема 1. Общеразвивающие упражнения с предметами и без. Упражнения из других видов спорта: спортивные игры (футбол, баскетбол, эстафеты).

Тема 2. Легкоатлетические упражнения: упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Тема 3. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов:

Тема 4. Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами:

Тема 5. Упражнения из других видов спорта:

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

Тема 6. Гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Тема 7. Акробатические упражнения: группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Тема 8. Спортивные и подвижные игры. Волейбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

Техническая подготовка(12 часов)

Теория(2 часа):

Тема 1. Технические действия: Стойки и перемещения баскетболиста, броски мяча в корзину.

Практика (10 часов).

Тема 1. Стойки и перемещения баскетболиста (шагом, бегом, приставными шагами). Остановки: «прыжком», «в два шага».

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

Тема 3. Ловля мяча: 2 руками после различных видов передач мяча; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках, встречных колоннах. Ловля мяча одной рукой: на месте: в парах, тройках.

Тема 4. Ведение мяча: на месте: правой и левой рукой, переводом от одной руки в другую, за спиной, между ног. Ведение правой и левой рукой по прямой, с изменением направления, с поворотами.

Тема 5. Броски в кольцо с места, двумя руками от груди с отражением от щита. Тема 6. Броски в кольцо в движении после 2 шагов, после ловли и остановки;

Тема 7. Броски в кольцо одной рукой от плеча, с места, после ловли и остановки, после ведения и двух шагов;

Тема 8. Бросок 1 рукой «снизу», с места, после ведения и 2 шагов.

Тема 9. Бросок двумя руками из-за головы, с места, после ведения и остановки.

Ожидаемые результаты

К окончанию 1 модуля учащиеся:

- осваивают комплексы общеразвивающих упражнений.
- осваивают технику игры, методы обучения.
- осваивают технику ведения и передач мяча;
- осваивают технику бросков в корзину;
- приобретают знания о правилах соревнований.
- готовы признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВТОРОГО МОДУЛЯ

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	10	-	10	Наблюдение, анкетирование
2	Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТПП).	6	4	12	
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	16	4	12	
	Всего	42	8	34	

Задачи 2 модуля

Освоение комплексов специальных физических упражнений.

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в баскетболе;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
- освоение техники ведения и передач мяча;
- освоение техники бросков в корзину;
- приобретение навыков тактических действий.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

СОДЕРЖАНИЕ ВТОРОГО МОДУЛЯ

Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью (42 ч.)

Общая физическая подготовка (10 часов)

Практика (10 часов).

Тема 1. Гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза.

Тема 2. Акробатические упражнения: группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Тема 3. Легкоатлетические упражнения: упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20,30,60 м, повторный бег 2-3 отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), Эстафетный бег с этапами до 40м Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Тема 4. Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега.

Тема 5. Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов. Тема 6. Спортивные и подвижные игры. Волейбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др.

Техническая подготовка и тактическая подготовка (16 часов)

Теория (4 часа).

Тема 1. Повторение правил игры в баскетбол. Технические действия: стойки и

перемещения баскетболиста.

Тема 2. Характеристика приемов игры. Совершенствование тактики игры.

Тема 3. Характеристика тактических действий в нападении и защите. Тактика нападения. Тактика защиты.

Тема 4. Анализ технических приемов в нападении и защите. Тактика приёмов мяча.

Практика (12 часов).

Тема 1. Техника нападения. Стойки и перемещения баскетболиста (шагом, бегом, приставными шагами). Остановки: «прыжком», «в два шага».

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

Тема 3. Ловля мяча: 2 руками после различных видов передач мяча; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках, встречных колоннах. Ловля мяча одной рукой: на месте: в парах, тройках.

Тема 4. Ведение мяча: на месте: правой и левой рукой, переводом от одной руки в другую, за спиной, между ног. Ведение правой и левой рукой по прямой, с изменением направления, с поворотами.

Тема 5. Броски в кольцо с места, двумя руками от груди с отражением от щита. Тема 6. Броски в кольцо в движении после 2 шагов, после ловли и остановки;

Тема 7. Броски в кольцо одной рукой от плеча, с места, после ловли и остановки, после ведения и двух шагов;

Тема 8. Бросок 1 рукой «снизу», с места, после ведения и 2 шагов.

Тема 9. Бросок двумя руками из-за головы, с места, после ведения и остановки.

Тема 10. Тактика игры в защите. Игра в защите: индивидуальные перемещения защитника; борьба за отскок, отсекание; личная защита (прессинг); зонная защита; уход от заслонов и наведений.

Тема 11. Тактика игры в нападении. Игра в нападении: открывание; быстрый отрыв; взаимодействие в «двойках» и «тройках»; позиционное нападение; заслоны и наведения.

Специальная физическая подготовка (16 часов)

Теория (4 часа).

Тема 1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Тема 2. Акробатические упражнения.

Тема 3. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Практика (12 часов)

Тема 1. Совершенствование специальных упражнений для ног: «Челночный» бег на 5,6 и 10 м., бег приставными шагами, упражнения для развития прыгучести, многократные броски набивного мяча, прыжковые упражнения на одной и на обеих ногах на месте и в движении.

Тема 2. Совершенствование специальных упражнений для рук:

Тема 3. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Тема 4. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями с малыми гантелями и без гантелей. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой, левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Упражнение для кистей

рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие и разжимание). Метание мячей разного веса и объема на точность, дальность, быстроту броска по сигналу. Броски мяча из различных исходных положений на дальность и меткость. Броски мяча в прыжке с

подкидного мостика, на точность попадания в мишени на полу, на стене, в ворота, в движущуюся мишень.

Тема 5. Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка и бросок с попаданием в цель. Ведение мяча с ударами о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке; ведение мяча, передвигаясь через препятствия, ведение с перепрыгиванием препятствий (скамейки). Ведение одновременно двух мячей правой и левой рукой. Ведение двух мячей одновременно со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 метра.

Тема 6. Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем, с

заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Ожидаемые результаты

К окончанию 2 модуля учащиеся:

- осваивают комплексы специальных физических упражнений.
- осваивают технику игры, методы обучения.
- осваивают технику ведения и передач мяча;
- осваивают технику бросков в корзину;
- осваивают тактические действия в баскетболе;
- приобретают знания о правилах соревнований;
- готовы признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ТРЕТЬЕГО МОДУЛЯ

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТТП).	22	3	19	Наблюдение, тестирование нормативов
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	20	-	20	
	Всего	42	3	39	
	Итого:	126	21	105	

СОДЕРЖАНИЕ ТРЕТЬЕГО МОДУЛЯ

Физическое и спортивно-техническое совершенствование (42 часа)

Техническая подготовка и тактическая подготовка (22 часа)

Теория (3 часа).

Тема 1. Повторение правил игры в баскетбол. Технические действия: стойки и перемещения баскетболиста. Классификация и значение бросков в современном баскетболе.

Тема 2. Арсенал технико-тактических приемов баскетболиста.

Тема 3. Биокинематические схемы двигательных действий. Основные приемы самоконтроля.

Практика (19 часов).

Тема 1. Техника нападения. Стойки и перемещения баскетболиста (шагом, бегом, приставными шагами). Остановки: «прыжком», «в два шага».

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

Тема 3. Ловля мяча: 2 руками после различных видов передач мяча; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках, встречных колоннах. Ловля мяча одной рукой: на месте: в парах, тройках.

Тема 4. Ведение мяча: на месте: правой и левой рукой, переводом от одной руки в другую, за спиной, между ног. Ведение правой и левой рукой по прямой, с изменением направления, с поворотами.

Тема 5. Броски в кольцо с места, двумя руками от груди с отражением от щита. Тема 6. Броски в кольцо в движении после 2 шагов, после ловли и остановки;

Тема 7. Броски в кольцо одной рукой от плеча, с места, после ловли и остановки, после ведения и двух шагов;

Тема 8. Бросок 1 рукой «снизу», с места, после ведения и 2 шагов.

Тема 9. Бросок двумя руками из-за головы, с места, после ведения и остановки.

Тема 10. Тактика игры в защите. Игра в защите: индивидуальные перемещения защитника; борьба за отскок, отсекание; личная защита (прессинг); зонная защита; уход от заслонов и наведений.

Тема 11. Тактика игры в нападении. Игра в нападении: открывание; быстрый отрыв; взаимодействие в «двойках» и «тройках»; позиционное нападение; заслоны и наведения.

Специальная физическая подготовка (20 часов)

Практика (20 часов).

Тема 1. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Тема 2. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Тема 3. Упражнения для развития игровой ловкости.

Тема 4. Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха;

Тема 5. Упражнения для развития специальной выносливости. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно;

Тема 6. Упражнения для развития специальной выносливости. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Ожидаемые результаты:

К окончанию 3 модуля учащиеся:

- самостоятельно планируют пути достижения целей, в том числе альтернативные.
- осваивают технику и тактику игры, методы обучения.

- приобретают знания о правилах соревнований.
- готовы признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою.
- осваивают методические приемы обучения групповым и командным действиям.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности					
1.	Теоретическая подготовка Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом. Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях. Правила игры в «Стритбол». Психологическая подготовка юных спортсменов. Этика спортивной борьбы.	3.5	3.5	-	Входящая диагностика, анкетирование Наблюдение, анкетирование
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	16.5	-	16.5	
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	10	-	10	
4.	Техническая подготовка Методы и средства технической подготовки. Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники игры в баскетбол, тенденции ее дальнейшего развития. Техника нападения, техника защиты.	12	2	10	
	Всего	42	5.6	36.5	
2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью					
1.	Техническая подготовка (ТП).	7	1.5	5.5	Наблюдение, анкетирование
2.	Общая физическая подготовка	8	-	8	
3.	Специальная физическая подготовка	13	-	13	
4.	Тактическая и игровая подготовка	14	2	12	
	Всего	42	3.5	38.5	
3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование					
1	Техническая подготовка (ТП).	10	1.5	8.5	
2	Специальная физическая подготовка	12	-	12	

3.	Тактическая и игровая подготовка	20	2	18	Наблюдение, тестирование нормативов
	Всего	42	4	38	
	Итого:	126	20	106	

Цель – формирование личностных и физических качеств, обучающихся посредством приобщения к занятиям баскетболом.

Задачи:

- Овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.
 - Формирование устойчивой привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видом спорта в свободное время.
 - Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены.
- Научить учащихся:
- навыкам судейства.
 - управлять своими эмоциями.
 - основным понятиям и терминам в теории и методике баскетбола.
 - работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
 - владеть техникой индивидуальных тактических действий в защите и нападении.
 - владеть понятиями терминологии и жестикуляции;
 - технике перемещений, стоек баскетболиста в нападении и в защите
 - участвовать в соревнованиях по баскетболу.
 - правильно распределять свою физическую нагрузку;
 - играть по правилам.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПЕРВОГО МОДУЛЯ

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом. Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях. Правила игры в «Стритбол». Психологическая подготовка юных спортсменов. Этика спортивной борьбы.	3.5	3.5	-	Входящая диагностика, анкетирование
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	16.5	-	16.5	
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	10	-	10	

4	Техническая подготовка Методы и средства технической подготовки. Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники игры в баскетбол, тенденции ее дальнейшего развития. Техника нападения, техника защиты.	12	2	10	Наблюдение, анкетирование
	Всего	42	6	36	

Задачи 1 модуля

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в баскетболе;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- освоение техники ведения мяча и передач;
- освоение техники бросков в корзину;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

СОДЕРЖАНИЕ ПЕРВОГО МОДУЛЯ

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности(42 часа)

Теоретическая подготовка(3.5 часа)

- Тема 1. Последовательность и этапы обучения баскетболистов.
- Тема 2. Действующие правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикауляция.
- Тема 3. Задачи тренировочного процесса. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Планирование и контроль спортивной подготовки.
- Тема 4. Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях. Правила соревнований по стритболу. Установка на игру и разбор результатов.
- Тема 5. Психологическая подготовка юных спортсменов. Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).

Общая физическая подготовка (16.5 часов)

Практика (16.5 часов).

- Тема 1. Совершенствование строевых, общеразвивающих упражнений с предметами и без.
- Тема 2. Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями. Эстафеты без

предметов и мячами.

Тема 3. Упражнения для развития силы.

Тема 4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития ловкости. Тема 5. Упражнения для развития гибкости.

Тема 6. Комбинированные упражнения по круговой системе. Развитие прыгучести. Тема 7. Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

Тема 8. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов:

- для рук и плечевого пояса
- для мышц туловища
- для мышц ног
- для мышц шеи
- упражнение с сопротивлением .

Тема 9. Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);
- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом;
- эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

Тема 10. Совершенствование подготовительных упражнений. Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями.

Тема 11. Гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза.

Тема 12. Акробатические упражнения: группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Тема 13. Легкоатлетические упражнения: упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Специальная физическая подготовка (10 часов)

Практика (10 часов).

Тема 1. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Тема 2. Упражнения с набивными мячами (2-5 кг.), передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами

Тема 3. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Тема 4. Упражнения для развития игровой ловкости.

Тема 5. Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Техническая подготовка (12 часов)

Теория (2 часа).

Тема 1. Методы и средства технической подготовки. Техника игры, ее характеристика.

Тема 2. Особенности современной техники игры в баскетбол, тенденции ее дальнейшего развития.

Практика (10 часов).

Тема 1. Техника нападения. Стойки и перемещения баскетболиста (шагом, бегом, приставными шагами). Остановки: «прыжком», «в два шага».

Тема 2. Передачи мяча: 2 руками от груди; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в

движении: в парах, тройках; одной рукой от плеча, «снизу» одной и двумя руками.

Тема 3. Ловля мяча: 2 руками после различных видов передач мяча; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках, встречных колоннах. Ловля мяча одной рукой: на месте: в парах, тройках.

Тема 4. Ведение мяча: на месте: правой и левой рукой, переводом от одной руки в другую, за спиной, между ног. Ведение правой и левой рукой по прямой, с изменением направления, с поворотами.

Тема 5. Броски в кольцо с места, двумя руками от груди с отражением от щита. Тема 6. Броски в кольцо в движении после 2 шагов, после ловли и остановки;

Тема 7. Броски в кольцо одной рукой от плеча, с места, после ловли и остановки, после ведения и двух шагов;

Тема 8. Бросок 1 рукой «снизу», с места, после ведения и 2 шагов.

Тема 9. Бросок двумя руками из-за головы, с места, после ведения и остановки.

Тема 10. Тактика игры в защите. Игра в защите: индивидуальные перемещения защитника; борьба за отскок, отсекание; личная защита (прессинг); зонная защита; уход от заслонов и наведений.

Тема 11. Тактика игры в нападении. Игра в нападении: открывание; быстрый отрыв; взаимодействия в «двойках» и «тройках»; позиционное нападение; заслоны и наведения.

Ожидаемые результаты

К окончанию 1 модуля учащиеся:

- осваивают комплексы специальных физических упражнений.
- осваивают технику игры, методы обучения.
- приобретают знания о правилах соревнований.
- осваивают методические приемы обучения групповым и командным действиям.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВТОРОГО МОДУЛЯ

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техническая подготовка (ТП).	7	1.5	5.5	Входящая диагностика, анкетирование Наблюдение, анкетирование
2	Общая физическая подготовка	8	-	8	
3	Специальная физическая подготовка	13	-	13	
4	Тактическая и игровая подготовка	14	2	12	
	Всего	42	3.5	38.5	

Задачи 2 модуля

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.

5. Индивидуализация подготовки.
6. Овладение основами тактики командных действий.
7. Совершенствование навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

СОДЕРЖАНИЕ ВТОРОГО МОДУЛЯ

Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью(42 ч.)

Техническая подготовка (7 часов)

Теория (1.5 часа). Анализ технических приемов в нападении и защите. Основные приемы самоконтроля.

Практика (5.5 часа).

Тема 1. Техника нападения. Стойки и перемещения баскетболиста (шагом, бегом, приставными шагами). Остановки: «прыжком», «в два шага».

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

Тема 3. Ловля мяча: 2 руками после различных видов передач мяча; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках, встречных колоннах. Ловля мяча одной рукой: наместе: в парах, тройках.

Тема 4. Ведение мяча: на месте: правой и левой рукой, переводом от одной руки в другую, за спиной, между ног. Ведение правой и левой рукой по прямой, с изменением направления, с поворотами.

Тема 5. Броски в кольцо: с места, в движении, двумя руками, одной рукой, сверху, снизу.

Тема 6. Подвижные игры: «Пятнашки», «Пятнашки в парах», «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Круговая охота», «Борьба за мяч», «Ловля парами», «Капитаны», «Защита стойки», «Рывок за мячом», «Эстафеты», «Живая цель», «Десять передач», «Мяч своему», «Мяч капитану», «Всадники», «Салки в тройках».

Общая физическая подготовка (8 часов)

Практика (8 часов).

Тема 1. Гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза.

Тема 2. Упражнения для развития силы и гибкости.

Тема 3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств и ловкости.

Тема 4. Комбинированные упражнения по круговой системе. Развитие прыгучести.

Тема 6. Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

Тема 7. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов:

- для рук и плечевого пояса
- для мышц туловища
- для мышц ног
- для мышц шеи
- упражнение с сопротивлением.

Тема 8. Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);
- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе баскетбольного), парные упражнения с мячом;
- эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

Тема 9. Акробатические упражнения: группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Специальная физическая подготовка (13 часов)

Практика (13 часов).

«Челночный» бег на 5,6 и 10 м. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг).

Многочисленные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением.

Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.

Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многочисленные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.

Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет).

Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук.

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

Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.

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

Упражнения для координации движений.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Тактическая и игровая подготовка (14 часов)

Теория – 2 часов.

Тема 1. Тактика игры в нападении. Игра в нападении: открывание; быстрый отрыв; взаимодействие в «двойках» и «тройках»; позиционное нападение; заслоны и наведения.

Практика(12 часов) Игровая подготовка.

Тема 1. Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких соревновательным. Учебная игра.

Тема 2. Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты. Учебная игра.

Тема 3. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста. Учебная игра.

Тема 4. Подготовка к участию в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода). Учебная игра.

Тема 5. Освоение терминологии, принятой в баскетболе. Учебная игра.

Ожидаемые результаты

К окончанию 2 модуля учащиеся:

- укрепляют здоровье;
- осваивают комплексы специальных физических упражнений.
- осваивают технику и тактику игры, методы обучения;
- приобретают знания о правилах соревнований и методах организации и проведения соревнований;
- осваивают методические приемы обучения групповым и командным действиям.

- приобретают знания о правилах соревнований.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ТРЕТЬЕГО МОДУЛЯ

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техническая подготовка (ТП).	10	1.5	8.5	Входящая диагностика, анкетирование Наблюдение, анкетирование
2	Специальная физическая подготовка	12	-	12	
3	Тактическая и игровая подготовка	20	2	18	
	Всего	42	3.5	38.5	
	Итого:	126	20	106	

Задачи 3 модуля:

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
5. Индивидуализация подготовки.
6. Овладение основами тактики командных действий.
7. Совершенствование навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

СОДЕРЖАНИЕ ТРЕТЬЕГО МОДУЛЯ

Физическое и спортивно-техническое совершенствование

Техническая подготовка (10 часов)

Теория (1.5 часа).

Тема 1. Повторение правил игры в баскетбол. Характеристика приемов игры. Технические действия: ведение мяча, броски в корзину, передачи, стойки и перемещения баскетболиста.

Практика (8.5 часа).

Тема 1. Техника нападения. Стойки и перемещения баскетболиста (шагом, бегом, приставными шагами). Остановки: «прыжком», «в два шага». Учебная игра.

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

Тема 3. Ловля мяча: 2 руками после различных видов передач мяча; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках, встречных колоннах. Ловля мяча одной рукой: на месте: в парах, тройках. Учебная игра.

Тема 4. Ведение мяча: на месте: правой и левой рукой, переводом от одной руки в другую, за спиной, между ног. Ведение правой и левой рукой по прямой, с изменением направления, с поворотами.

Учебная игра.

Тема 5. Броски в кольцо: с места, в движении, двумя руками, одной рукой, сверху, снизу. Учебная игра.

Специальная физическая подготовка (12 часов)

Практика (12 часов).

Тема 1. Беговые упражнения. «Челночный» бег, бег с остановками и изменением направления. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Тема 2. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.

Тема 3. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки сместа и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Тема 4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.

Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет).

Тема 5. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча.

Тема 6. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий. Упражнения с резиновыми амортизаторами.

Тема 7. Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса;

Тема 8. Упражнения для развития специальной выносливости.

Тактическая и игровая подготовка (20 часов)

Теория – 2 часа.

Тема 1. Тактика игры в защите. Игра в защите: индивидуальные перемещения защитника; борьба за отскок, отсекание; личная защита (прессинг); зонная защита; уход от заслонов и наведений.

Тема 2. Тактика игры в нападении. Игра в нападении: открывание; быстрый отрыв; взаимодействие в «двойках» и «тройках»; позиционное нападение; заслоны и наведения.

Практика – 18 часов. Игровая подготовка.

Тема 1. Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным. Учебная игра.

Тема 2. Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях системах нападения и защиты. Учебная игра.

Тема 3. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста. Учебная игра.

Тема 4. Подготовка к участию в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода). Учебная игра.

Тема 5. Освоение терминологии, принятой в баскетболе. Учебная игра.

Тема 6. Учебная игра с использованием приобретенных умений и навыков. Тема 7. Контрольная игра,

Тема 8. Сдача контрольных тестов по ОФП и СФП.

Ожидаемые результаты

К окончанию 3 модуля учащиеся:

- осваивают технику и тактику игры, методы обучения;
- приобретают знания о правилах соревнований и методах организации и проведения соревнований различного уровня;
- осваивают методические приемы обучения групповым и командным действиям;
- приобретают умение провести учебно-тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры;
- приобретают навыки судейской и инструкторской работы.

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

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

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

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

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными щитами, кольцами.

Спортивный инвентарь:

- баскетбольные мячи;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося

Список литературы

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

Использование электронных образовательных ресурсов и дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ

- **Официальные ресурсы образовательного содержания**
- Министерство просвещения Российской Федерации <https://edu.gov.ru/>
- Федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru>
- Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <http://window.edu.ru>
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - <http://school-collection.edu.ru>
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>

- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>
- Сайт федеральных образовательных стандартов <http://standart.edu.ru/>
- Образовательные ресурсы сети Интернет <http://www.catalog.iot.ru>

Министерство спорта РФ

www.minsport.gov.ru

Министерство образования и науки РФ

<http://минобрнауки.рф/>

Приложение

**Календарный учебный график
программы «Баскетбол»**

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
Модуль «Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»							
1	04.09.2023	15.00-16.30	2	Вводное занятие. Режим дня. Здоровый образ жизни. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Правила техники безопасности.	Лекция	спортивный зал	Беседа/ опрос
2	06.09.2023	15.00-16.10	1,5	Подвижные игры на взаимодействие (сплочение ребят)	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3	11.09.2023	15.00-16.30	2	Ходьба по прямой. Правила игры в баскетбол. Специально беговые упражнения	Лекция тренировка	спортивный зал	Беседа/ опрос Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
4	13.09.2023	15.00-16.10	1,5	Подвижные игры с предметами и без предметов	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5	18.09.2023	15.00-16.30	2	История возникновения и развития баскетбола. Стойки и перемещения	Лекция тренировка	спортивный зал	Беседа/ опрос Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				баскетболиста (шагом, бегом, приставными шагами)			
6	20.09.2023	15.00-16.10	1,5	Остановки: «прыжком», «в два шага	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
7	25.09.2023	15.00-16.30	2	Передачи мяча: 2 руками от груди; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
8	27.09.2023	15.00-16.10	1,5	Личная гигиена баскетболиста Ловля мяча: 2 руками после различных видов передач мяча; на месте: в парах, тройках	Лекция/ Тренировка	спортивный зал	Беседа/опрос Текущий контроль умений навыков, наблюдение
9	02.10.2023	15.00-16.30	2	Режим дня для баскетболиста Ведение мяча: на месте: правой и левой рукой, переводом от одной руки в другую, за спиной, между ног	Лекция/ Тренировка	спортивный зал	Беседа/ опрос Текущий контроль умений навыков, наблюдение
10	04.10.2023	15.00-16.10	1,5	Броски в кольцо: двумя руками от груди с отражением от щита; с места.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
11	09.10.2023	15.00-16.30	2	ОРУ с мячами (волейбольные, баскетбольные) Броски в кольцо из-под щита Броски в кольцо с штрафной линии	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
12	11.10.2023	15.00-16.10	1,5	Ведение правой и левой рукой по прямой	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение

13	16.10.2023	15.00-16.30	2	Подвижные игры (эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.)	Лекция	спортивный зал	Беседа/ опрос
14	18.10.2023	15.00-16.10	1,5	Передачи мяча приставным шагом/ударом об пол	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
15	23.10.2023	15.00-16.30	2	Броски в кольцо из-под щита Броски в кольцо с штрафной линии	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
16	25.10.2023	15.00-16.10	1,5	Броски в кольцо из-под щита Броски в кольцо с штрафной линии	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
17	30.10.2023	15.00-16.30	2	Ведение правой и левой рукой по прямой	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
18	01.11.2023	15.00-16.10	1,5	Подвижные игры (эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.)	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
19	06.11.2023	15.00-16.30	2	Передачи мяча приставным шагом/ударом об пол	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
20	08.11.2023	15.00-16.10	1,5	Подвижные игры (салки с мячами, 21 очко и т.д)	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
21	13.11.2023	15.00-16.30	2	Передачи мяча в парах/в кругу/ в тройках от груди ударом об пол/за спиной, из-за головы	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение

22	15.11.2023	15.00-16.10	1,5	Дальние броски с трёх очковой дуги с места	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
23	20.11.2023	15.00-16.30	2	Дальние броски с трёх очковой дуги с места	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
24	22.11.2023	15.00-16.10	1,5	Подведение итогов	Контрольные испытания	спортивный зал	Сдача контрольных нормативов

Модуль «Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью»

1	27.11.2023	15.00-16.30	2	Вводное занятие. Требования техники безопасности.	Лекция	спортивный зал	Беседа/ опрос
2	29.11.2023	15.00-16.10	1,5	ОРУ с предметами и без/специально беговые упражнения	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
3	04.12.2023	15.00-16.30	2	Влияние баскетбола на организм человека Видеофильмы Знакомство с правилами подвижных игр. Подвижные игры на месте/в кругу и т.д	Лекция/ Тренировка	спортивный зал	Беседа/ опрос Текущий контроль умений навыков, наблюдение
4	06.12.2023	15.00-16.10	1,5	Эстафеты. Подвижные игры с баскетбольным мячом	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
5	11.12.2023	15.00-16.30	2	Комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, ловкости (с предметами)	Тренировка	спортивный зал	Беседа/ опрос Текущий контроль умений навыков, наблюдение
6	13.12.2023	15.00-16.10	1,5	Передачи мяча в движении левой/правой рукой, ударом об пол, из-за головы и т.д	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение

7	18.12.2023	15.00-16.30	2	Ведение правой и левой рукой по прямой, с изменением направления, с поворотами	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
8	20.12.2023	15.00-16.10	1,5	Броски в кольцо из-под щита Броски в кольцо с штрафной линии	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
9	25.12.2023	15.00-16.30	2	Передачи мяча в движении левой/правой рукой, ударом об пол, из-за головы и т.д	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
10	27.12.2023	15.00-16.10	1,5	Ведение правой и левой рукой по прямой, с изменением направления, с поворотами	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
11	10.01.2024	15.00-16.30	2	Броски в кольцо из-под щита Броски в кольцо с штрафной линии	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
12	15.01.2024	15.00-16.10	1,5	Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
13	17.01.2024	15.00-16.30	2	Классификация и значение бросков в современном баскетболе	Лекция	спортивный зал	Беседа/опрос
14	22.01.2024	15.00-16.10	1,5	Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение

				разбега в сочетании с ударом по мячу.			
15	24.01.2024	15.00-16.30	2	Значение акробатических упражнений в подготовке баскетболистов	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
16	29.01.2024	15.00-16.10	1,5	Специальные упражнения и их значение в подготовке баскетболистов.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
17	31.01.2024	15.00-16.30	2	Тактика игры в защите и в нападении.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
18	05.02.2024	15.00-16.10	1,5	Игра в защите.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
19	07.02.2024	15.00-16.30	2	Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
20	12.02.2024	15.00-16.10	1,5	Совершенствование ведения мяча правой левой рукой в движении, с поворотами, изменением направления.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
21	14.02.2024	15.00-16.30	2	Личная защита. борьба за отскок, отсекание.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
22	19.02.2024	15.00-16.10	1,5	Блоки на месте/в движении/с партнёром	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
23	21.02.2024	15.00-16.30	2	Передача в парах со средней линией с атакой кольца(Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений

				разные способы)			навыков, наблюдение
24	26.02.2024	15.00-16.10	1,5	Подведение итогов	Контрольные испытания.	спортивный зал	Сдача контрольных нормативов
Модуль "Физическое и спортивно-техническое совершенствование»							
1	28.02.2024	15.00-16.30	2	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила игры в баскетбол.	Лекция	спортивный зал	Беседа/опрос
2	04.03.2024	15.00-16.10	1,5	Подвижные игры с элементами сопротивления).	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
3	06.03.2024	15.00-16.30	2	Эстафеты(бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный).	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
4	11.03.2024	15.00-16.10	1,5	Совершенствование стоек и перемещений баскетболиста(шагом, бегом)	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
5	13.03.2024	15.00-16.30	2	Характеристика тактических действий в нападении и защите Блоки, перехваты	Лекция/тренировка	спортивный зал	Беседа/опрос Текущий контроль умений навыков, наблюдение
6	18.03.2024	15.00-16.10	1,5	Правила игры в баскетбол. Подвижная игра с элементами стритбола	Лекция/Тренировка	спортивный зал	Беседа/опрос Текущий контроль умений навыков, наблюдение
7	20.03.2024	15.00-16.30	2	Совершенствование стоек и перемещений баскетболиста(шагом, бегом)	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
8	25.03.2024	15.00-16.10	1,5	Характеристика тактических действий в нападении и защите Блоки, перехваты	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение

9	27.03.2024	15.00-16.30	2	Передачи мяча приставным шагом/ударом об пол(в парах/ тройка)	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
10	01.04.2024	15.00-16.10	1,5	Совершенствование передачи мяча приставным шагом/ударом об пол(в парах/ тройка)	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
11	03.04.2024	15.00-16.30	2	Ловля мяча одной рукой: наместе: в парах, тройках	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
12	08.04.2024	15.00-16.10	1,5	Передача мяча партнеру одной рукой/двумя от груди в движении	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
13	10.04.2024	15.00-16.30	2	Броски в кольцо с двух шагов	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
14	15.04.2024	15.00-16.10	1,5	Много кратные броски в кольцо с разных точек	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
15	17.04.2024	15.00-16.30	2	Заслоны при личном контакте с противником	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
16	22.04.2024	15.00-16.10	1,5	Совершенствование броска в кольцо из-под щита	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
17	24.04.2024	15.00-16.30	2	Совершенствование штрафных бросков	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
18	29.04.2024	15.00-16.10	1,5	Передача мяча с атаккой кольца 2-х шагов	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение

19	06.05.2024	15.00-16.30	2	Скоростное ведение мяча в высокой стойке/низкой/ с поворотами	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
20	08.05.2024	15.00-16.10	1,5	Игра в защите. Перемещение за противником.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
21	13.05.2024	15.00-16.30	2	Игра в защите. Борьба за отскок, отсекание	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
22	15.05.2024	15.00-16.10	1,5	Учебная игра с применением знаний технических и тактических действий.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
23	20.05.2024	15.00-16.30	2	Учебная игра с применением знаний технических и тактических действий.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
24	22.05.2024	15.00-16.10	1,5	Подвижная игра 3*3 (стритбол)	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
25	27.05.2024	15.00-16.30	2	Подвижная игра 3*3 (стритбол)	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
26	29.05.2024	15.00-16.10	1,5	Подведение итогов.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение