

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
лицей № 623 имени И.П. Павлова  
Выборгского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №1 от 28.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ №501 от 28.08. 2023  
Директор ГБОУ лицея № 623  
имени И.П. Павлова Выборгского  
района  
Санкт-Петербурга  
И.Н. Бельцева

Дополнительная общеразвивающая программа

**«Мяч в кольцо»**

Срок освоения: 3 года  
Возраст обучающихся: 12-16 лет

Разработчик:  
Курьянова Н.П.  
педагог  
дополнительного образования

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА «МЯЧ В КОЛЬЦО»

1,2,3 год обучения

Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы «Мяч в кольцо»

Педагог Куприянова Надежда Павловна

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	1.09.2022	25.05.2023	36	72	144	2*2
2 год обучения	1.09.2023	25.05.2024	36	72	144	2*2
3 год обучения	1.09.2024	25.05.2025	36	72	144	2*2

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план программы.

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1 год обучения</b> /базовый уровень/				
1.	Общая физическая и специальная физическая подготовка юного баскетболиста	46	21,5	24,5
2.	Подвижные игры с элементами баскетбола	46	12,5	33,5
3.	Техническая и тактическая подготовка юного баскетболиста	52	11	41
ВСЕГО ЧАСОВ		144	45	99
<b>2 год обучения</b> /базовый уровень/				
1.	Основа баскетбола	46	15	31
2.	Техника игры в баскетбол	46	15	31
3.	Баскетбол - командная игра	52	13	39
ВСЕГО ЧАСОВ		144	43	101
<b>3 год обучения</b> (базовый уровень)				

1.	Быстрый. Сильный. Ловкий.	46	15	31
2.	«Движение вверх» юного баскетболиста	50	15	35
3.	Стритбол - брат баскетбола	48	13	35
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>144</b>	<b>43</b>	<b>101</b>

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общая физическая и специальная физическая подготовка юного баскетболиста	46	21,5	24,5
2.	Подвижные игры с элементами баскетбола	46	12,5	33,5
3.	Техническая и тактическая подготовка юного баскетболиста	52	11	41
<b>ИТОГО</b>		<b>144</b>	<b>45</b>	<b>99</b>

#### Модуль 1 (1 год обучения)

##### . «Общая физическая и специальная физическая подготовка юного баскетболиста»

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

**Задачи:**

*Обучающие:*

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

*Развивающие:*

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

*Воспитательные:*

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

#### **Предметные ожидаемые результаты**

Обучающийся *должен знать:*

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

Обучающийся *должен уметь:*

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

Обучающийся *должен приобрести навык:*

- подвижных игр с учащимися своей группы.

#### Учебный план модуля № 1 (1 год обучения)

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

№	Тема занятия	Количество часов	Форма
---	--------------	------------------	-------

		Тео рия	Прак тика	Всего	контроля/ аттестации
1.	ОРУ. Входной контроль. Основы техники безопасности при занятиях баскетболом.	1	1	2	Вводный контроль тестирование
2.	ОРУ. Изучение стоек и перемещений, остановок и поворотов в спортивных и подвижных играх. Развитие баскетбола в России и за рубежом.	1	1	2	Беседа, опрос
3.	ОРУ. Личная гигиена занимающихся. П/и «Гонка ячей по кругу»	1	1	1	Беседа, опрос
4.	ОРУ. Ведение мяча на месте. П/и «10 передач»,	1	1	2	Наблюдение, беседа
5.	ОРУ. Ведение мяча в движении. П/и «10 передач», «Дорожи мячом»	1	1	2	Наблюдение, беседа
6.	ОРУ. Правила игры в баскетбол. П/и «Пять бросков»	0,5	1	1	Наблюдение, беседа
7.	ОРУ. Правила игры в баскетбол. П/и «Метко в корзину»	0,5	1	1	Наблюдение, беседа
8.	ОРУ. Броски мяча с места. П/и «10 передач», «Дорожи мячом».	1	1	2	Наблюдение, беседа
9.	ОРУ. Броски мяча в движении. П/и «Борьба за мяч», «Мяч капитану».	1	1	2	Наблюдение, беседа
10.	ОРУ. Передачи мяча на месте. П/и «Мяч водящему».	1	1	2	Наблюдение, беседа
11.	ОРУ. Передачи мяча в движении. П/и «10 передач», «Дорожи мячом».	1		3	Наблюдение, беседа
12.	ОРУ. Передачи мяча в движении. Броски мяча в движении. П/и «Пять бросков»	1	1	2	Наблюдение, беседа
13.	ОРУ. Ведение мяча в движении с изменением направления. П/и «Дорожи мячом».	1	1	2	Наблюдение, беседа
14.	ОРУ. Ведение мяча в движении. Броски мяча в движении. П/и «Гонка мячей по кругу».	1	1	2	Наблюдение, беседа
15.	ОРУ. Ведение мяча в движении. Броски мяча в движении. П/и «Пять бросков».	0,5	1	1	Наблюдение, беседа
16.	ОРУ. Ведение мяча в движении с изменением направления. П/и «Дорожи мячом».	0,5	1	1	Наблюдение, беседа
17.	ОРУ. Правила игры в баскетбол. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	1	2	Наблюдение, беседа
18.	Эстафеты с элементами баскетбола. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	1	2	Наблюдение, беседа

19	ОРУ. Эстафеты. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	1	2	Наблюдение, беседа
20	ОРУ. Броски мяча в движении. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		3	Наблюдение, беседа
21	ОРУ. Ведение мяча с сопротивлением. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	1	2	Наблюдение, Беседа
22	ОРУ. Броски мяча в движении. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	Наблюдение, беседа
23	ОРУ. Броски мяча в движении. Подбор мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	Наблюдение, беседа
24	ОРУ. Эстафеты. П/и «Пять бросков».	<u>0,5</u>	<u>0,5</u>	<u>1</u>	Наблюдение, беседа
25	Контрольное тестирование.	=	<u>2</u>	<u>2</u>	Наблюдение, беседа
	Всего:	<u>21,5</u>	<u>24,5</u>	<u>46</u>	

**Содержание модуля № 1 (1 год обучения)**  
**«Общая физическая и специальная физическая подготовка юного баскетболиста»**

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

*Теория: Изучение техники безопасности при занятиях баскетболом.*

*Практика: ОРУ, опрос, тестирование.*

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

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

*Практика: ОРУ, опрос, тестирование.*

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

*Теория: Изучение личной гигиены занимающихся.*

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

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

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

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

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

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

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

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

*Теория: обсуждение правил игры в баскетбол.*

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

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

*Теория: обсуждение правил игры в баскетбол.*

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

**Тема 8.** ОРУ. Броски мяча с места.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Практика: отработка техники ведения мяча в движении. Броски мяча в движении. П/и*

*«Гонка мячей по кругу».*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Теория: обсуждение правил эстафеты.*

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

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

*Теория: обсуждение правил эстафеты.*

*Практика: эстафета, игра в баскетбол по упрощенным правилам.*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Теория: обсуждение правил эстафеты.*

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

**Тема 25.** Контрольное тестирование. Практика: сдача нормативов.

## **Модуль № 2 (1 год обучения)** **«Подвижные игры с элементами баскетбола»**

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

Задачи: *Обучающие:*

- актуализация знаний о технике выполнения общеразвивающих и специальных упражнений.
- формирование знаний об развитии основных физических качеств.

*Развивающие:*

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

*Воспитательные:*

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

**Предметные ожидаемые результаты**

Обучающийся *должен знать:*

- правила выполнения общеразвивающих и специальных упражнений;
- правила личной гигиены занимающихся;

Обучающийся *должен уметь:*

- технические правильно выполнять общеразвивающие и специальных упражнений. Обучающийся *должен приобрести навык:*
- проведения групповых занятий по общей и специальной подготовке с учащимися своей группы.

**Учебно-тематический план модуля № 2 (1 год обучения)  
«Подвижные игры с элементами баскетбола»**

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



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

### Содержание модуля № 2 (1 год обучения) «Подвижные игры с элементами баскетбола»

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

*Теория:* Изучение техники безопасности при занятиях баскетболом.

*Практика:* ОРУ, опрос, тестирование.

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

*Теория:* обсуждение значимости использования скоростной подготовки на тренировках.

*Практика:* ОФП. Скоростная подготовка. Игра в баскетбол.

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

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

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

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

*Теория:* обсуждение общих характеристик сторон подготовки спортсмена.

*Практика:* Общая характеристика сторон подготовки спортсмена Игра в баскетбол.

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

*Теория: обсуждение общей физической подготовки баскетболиста.*

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

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

*Теория: обсуждение значимости занятий акробатическими упражнениями.*

*Практика: выполнение акробатических упражнений.*

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

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

*Практика: ОРУ. Эстафеты.*

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

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

*Практика: Игра в баскетбол.*

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

*Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения общеразвивающих упражнений.*

*Практика: Выполнение ОРУ.*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Практика: ОРУ, эстафеты.*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Практика: ОРУ, эстафеты.*

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

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

*Практика: ОРУ со спортивным инвентарём.*

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

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

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

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

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

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

**Тема 22.** Контрольное тестирование.

*Практика: сдача нормативов.*

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

*Практика: игра в баскетбол, пионербол.*

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

*Практика: контрольная игра в баскетбол.*

### **Модуль № 3 (1 год обучения)**

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

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

**Задачи:**

*Обучающие:*

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

*Развивающие:*

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

*Воспитательные:*

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

**Предметные ожидаемые результаты**

Обучающийся *должен знать:*

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

Обучающийся *должен уметь*:

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

Обучающийся *должен приобрести навык*:

- индивидуальных действий и групповых взаимодействий в атаке и обороне.

**Учебно-тематический план модуля № 3 (1 год обучения)  
«Техническая и тактическая подготовка юного баскетболиста»**

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

21.	СФП. Ведение мяча с сопротивлением. Личная защита.	0,5	2	2	Наблюдение, беседа
22.	ОФП. Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Игра в баскетбол.	0,5	2	2	Наблюдение, беседа
23.	Контрольное тестирование.	-	2	2	Наблюдение, беседа
24.	Контрольная игра в баскетбол.	-	2	2	Наблюдение, беседа
25.	ОФП. Учебная игра в баскетбол	-	2	2	Наблюдение, беседа
26.	ОФП. Учебная игра в баскетбол	-	2	2	Наблюдение, беседа
	Всего:	11	41	52	

### Содержание модуля № 3 (1 год обучения) «Техническая и тактическая подготовка юного баскетболиста»

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

*Теория: Изучение техники безопасности при занятиях баскетболом.*

*Практика: ОРУ, опрос, тестирование.*

**Тема 2.** ОФП. Ведение мяча. Личная защита. Игра в баскетбол.

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

*Практика: ОФП. Ведение мяча. Личная защита. Игра в баскетбол.*

**Тема 3.** СФП. Броски мяча. Личная защита. Игра в баскетбол.

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

*Практика: СФП. Броски мяча. Личная защита. Игра в баскетбол.*

**Тема 4.** ОФП. Передачи мяча в движении. Личная защита. Игра в баскетбол.

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

*Практика: ОФП. Передачи мяча в движении. Личная защита. Игра в баскетбол.*

**Тема 5.** ОФП. Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Игра в баскетбол.

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

*Практика: ОФП. Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Игра в баскетбол.*

**Тема 6.** СФП. Ловля мяча в прыжке. Выход на получение. Игра в баскетбол.

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

*Практика: в СФП. Ловля мяча в прыжке. Выход на получение. Игра в баскетбол.*

**Тема 7.** ОФП. Повороты вперед, назад. Противодействие получению мяча. Игра в баскетбол.

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

*Практика: ОФП. Повороты вперед, назад. Противодействие получению мяча.*

*Игра в баскетбол.*

6

**Тема 8.** Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Игра в баскетбол.

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

*Практика: Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Игра в баскетбол.*

**Тема 9.** ОФП. Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Игра в баскетбол.

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

*Практика: ОФП. Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Игра в баскетбол.*

**Тема 10.** СФП. «Передай мяч и выходи». Атака корзины. Игра в баскетбол.

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

*Практика: СФП. «Передай мяч и выходи». Атака корзины. Игра в баскетбол.*

**Тема 11.** ОФП. Противодействие получению мяча. Игра в баскетбол.

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

*Практика: ОФП. Противодействие получению мяча. Игра в баскетбол.*

**Тема 12.** ОФП. Ведение мяча в движении. Передачи мяча в движении. Игра в баскетбол.

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

*Практика: ОФП. Ведение мяча в движении. Передачи мяча в движении. Игра в баскетбол.*

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

**Тема 13.** СФП. Ловля мяча в прыжке. Выход на получение. Игра в баскетбол.

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

*Практика: СФП. Ловля мяча в прыжке. Выход на получение. Игра в баскетбол.*

**Тема 14.** СФП. Ловля мяча в прыжке. Выход на получение. Игра в баскетбол.

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

*Практика: СФП. Ловля мяча в прыжке. Выход на получение. Игра в баскетбол.*

**Тема 15.** Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Игра в баскетбол.

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

*Практика: Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Игра в баскетбол.*

**Тема 16.** СФП. «Передай мяч и выходи». Атака корзины. Игра в баскетбол.

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

*Практика: СФП. «Передай мяч и выходи». Атака корзины. Игра в баскетбол.*

**Тема 17.** ОФП. Противодействие получению мяча. Игра в баскетбол.

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

*Практика: ОФП. Противодействие получению мяча. Игра в баскетбол.*

**Тема 18.** ОФП. Ведение мяча в движении. Передачи мяча в движении. Игра в баскетбол.

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

*Практика: ОФП. Ведение мяча в движении. Передачи мяча в движении. Игра в баскетбол.*

**Тема 19.** Контрольная игра в баскетбол.

*Практика: Контрольная игра в баскетбол.*

**Тема 20.** ОФП. Ведение мяча. Личная защита. Игра в баскетбол.

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

*Практика: ОФП. Ведение мяча. Личная защита. Игра в баскетбол.*

**Тема 21.** СФП. Ведение мяча с сопротивлением. Личная защита.

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

*Практика: О СФП. Ведение мяча с сопротивлением. Личная защита.*

**Тема 22.** ОФП. Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Игра в баскетбол.

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

*Практика: ОФП. Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Игра в баскетбол.*

**Тема 23.** Контрольное тестирование.

*Практика: Контрольное тестирование.*

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

*Практика: Контрольная игра в баскетбол.*

**Тема 25.** Повторение пройденного

*Практика: Учебная игра в баскетбол.*

**Тема 26.** Повторение пройденного

*Практика: Учебная игра в баскетбол.*

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

(базовый уровень).

**Цель программы** - содействие всестороннему развитию личности ребёнка, его самоопределения посредством физической культуры, формирование у детей интереса и

ценностного отношения к занятиям спортом, приобщение к здоровому образу жизни и гармоничному физическому развитию.

### **Задачи программы:**

#### *Обучающие:*

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

#### *Развивающие:*

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

#### *Воспитательные:*

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

### **Учебный план 2 года обучения.**

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы баскетбола	46	15	31
2.	Техника игры в баскетбол	46	15	31
3.	Баскетбол - командная игра	52	13	39
ИТОГО		144	43	101

### **Модуль № 1 (2-го года обучения)**

#### **«Основы баскетбола»**

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

#### **Задачи:**

##### *Обучающие:*

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

##### *Развивающие:*

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

*Воспитательные:*

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

### **Предметные ожидаемые результаты**

Обучающийся *должен знать:*

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

Обучающийся *должен уметь:*

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

Обучающийся *должен приобрести навык:*

- проведения подвижных игр с учащимися своей группы.

### **Учебно-тематический план модуля № 1 (2-го года обучения) «Основы баскетбола»**

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



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

### Содержание модуля № 1 (2-го года обучения)

#### «Основы баскетбола»

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

*Теория: Изучение техники безопасности при занятиях баскетболом.*

*Практика: ОРУ, опрос, тестирование.*

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

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

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

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

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

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

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

*Теория: Беседа о личной гигиене занимающихся.*

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

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

*Теория: Беседа о нравственные и волевые качества спортсмена*  
*Практика: ОФП, опрос, броски мяча с точек.*

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

*Теория: Беседа о влияние физических упражнений на организм спортсмена*  
*Практика: ОФП, опрос, отработка ведения мяча на месте. Изучение обводки соперника с изменением скорости. Броски мяча в движении.*

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

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

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

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

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

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

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

*Теория: обсуждение правил игры в баскетбол.*

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

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

*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*

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

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

*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*

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

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

*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*

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

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

*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*

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

**Тема 14.** Контрольная игра.

*Практика: Двухсторонняя игра в баскетбол с игровыми заданиями.*

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

*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*

*Практика: ОФП, отработка передачи мяча одной рукой сбоку.*

*Штрафной бросок.*

*Двухсторонняя игра в баскетбол.*

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

*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*

*Практика: ОФП, отработка передачи мяча одной рукой снизу. Штрафной бросок.*

*Двухсторонняя игра в баскетбол.*

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

*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*

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

**Тема 18.** Контрольная игра.

*Практика: Двухсторонняя игра в баскетбол с игровыми заданиями.*

**Тема 19.** Контрольная игра.

*Практика: Двухсторонняя игра в баскетбол с игровыми заданиями.*

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

*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*

*Практика: отработка передач мяча в движении. Броски мяча в движении.*

*Учебная*

*игра.*

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

*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*

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

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

*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*

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

*игра.*

**Тема 23.** Соревнования по стритболу.

*Практика: соревнования по стритболу.*

**Тема 24.** Контрольное тестирование.

*Практика: тестирование.*

**Тема 25.** Игровая подготовка

*Практика: участие в соревнованиях.*

## **Модуль № 2 (2-го года обучения)**

### **«Техника игры в баскетбол»**

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

**Задачи:**

*Обучающие:*

- актуализация знаний о технике выполнения общеразвивающих и специальных упражнений.

- формирование знаний об развитии основных физических качеств.

*Развивающие:*

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

*Воспитательные:*

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

### **Предметные ожидаемые результаты**

Обучающийся *должен знать:*

- правила выполнения общеразвивающих и специальных упражнений;
- правила личной гигиены занимающихся;

Обучающийся *должен уметь:*

- технические правильно выполнять общеразвивающие и специальных упражнений.

Обучающийся *должен приобрести навыки:*

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

### **Учебно-тематический план модуля № 2 (2-го года обучения) «Техника игры в баскетбол»**

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

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

### Содержание модуля № 2 (2-го года обучения) «Техника игры в баскетбол»

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

*Теория: Изучение техники безопасности при занятиях баскетболом.*

*Практика: ОФП, опрос, тестирование.*

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

*Теория: Рассказ о гигиенических требованиях к занимающимся.*

*Практика: СФП, опрос, броски с точек.*

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

*Теория: Рассказ о профилактике травматизма.*

*Практика: ОФП, опрос, совершенствование бросков.*

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

*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*

*Практика: СФП, отработка дальних бросков, двухсторонняя игр.*

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

*Теория: Беседа о гигиене.*

*Практика: ОФП, отработка бросков мяча с точек.*

**Тема 6.** СФП. Ведение мяча в движении. Броски дальние. Учебная игра.

*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*

*Практика: СФП, отработка ведения мяча в движении. Броски мяча дальние.*

**Тема 7.** ОФП Обводка соперника с переводом под ногой. Броски с точек. Учебная игра.

*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*

*Практика: ОФП, Изучение обводки соперника с переводом под ногой. Отработка бросков с точек. Учебная игра.*

**Тема 8.** ОФП. СФП. Броски с точек. Учебная игра.

*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*

*Практика: ОФП. Броски мяча с точек. Учебная игра.*

**Тема 9.** Контрольная игра.

*Практика: Участие в соревнованиях.*

**Тема 10.** ОФП. Обводка соперника за спиной. Броски с точек. Учебная игра.

*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*

*Практика: ОФП, изучение обводки за спиной. Броски мяча с точек. Двухсторонняя игра в баскетбол.*

**Тема 11.** СФП. Броски двумя руками в прыжке. Учебная игра.

*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*

*Практика: СФП, совершенствование бросков мяча в прыжке. Двухсторонняя игра*

*баскетбол.*

**Тема 12.** Контрольная игра.

*Практика: Участие в соревнованиях.*

**Тема 13.** Участие в соревнованиях..

*Практика: Участие в соревнованиях.*

**Тема 14.** ОФП. Обводка соперника за спиной. Броски с точек. Учебная игра.

*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*

*Практика: ОФП. Отработка обводки соперника за спиной. Броски с точек. Учебная игра.*

**Тема 15.** СФП. Ведение мяча в движении с сопротивлением. Передачи мяча в движении. Учебная игра.

*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*

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

**Тема 16.** СФП. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

*Игра в баскетбол*

*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*

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

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

*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*

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

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

*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*

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

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

*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*

*Практика: Двухсторонняя игра в баскетбол с игровыми заданиями.*

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

*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*

*Практика: выполнение спец.упражнений.*

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

*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*

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

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

*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*

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

6

**Тема 23.** Контрольное тестирование.

*Практика: сдача контрольных нормативов по технической подготовке.*

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

*Практика: Игра в баскетбол.*

**Тема 25.** Контрольная игра.

*Практика: участие в соревнованиях.*

### **Модуль № 3 (2-го года обучения)**

#### **«Баскетбол - командная игра»**

**Цель:** Формирование стойкого интереса к занятию физической культурой.

Содействовать

развитию технической подготовленности и тактического мышления.

**Задачи:**

*Обучающие:*

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

*Развивающие:*

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

*Воспитательные:*

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

**Предметные ожидаемые результаты**

*Обучающийся должен знать:*

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

Обучающийся *должен уметь*:

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

Обучающийся *должен приобрести навык*:

- индивидуальных действий и групповых взаимодействий в атаке и обороне.

### Содержание модуля № 3 (2-го года обучения) «Баскетбол - командная игра»

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

*Теория: Изучение техники безопасности при занятиях баскетболом.*

*Практика: ОФП, опрос, тестирование.*

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

*Теория: Рассказ о профилактике травматизма в спорте.*

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

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

*Теория: Рассказ о физических способностях.*

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

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

*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*

*Практика: ОФП, отработка ведения мяча, личная защита.*

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

*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*

*Практика: ОФП, отработка дальних бросков. Заслон.*

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

*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*

*Практика: СФП. Отработка дальних бросков. Подстраховка.*

*Переключение.*

*Проскальзывание. Учебная игра.*

**Тема 7.** Контрольные игры.

*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*

*Практика: Игра в баскетбол с игровыми заданиями.*

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

*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*

*Практика: Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд.*

*Броски мяча дальние. Учебная игра.*

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

*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*

*Практика: Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд.*

*Подбор мяча. Учебная игра.*

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

*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*

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



- Тема 11.** ОФП. Передачи мяча одной рукой в прыжке. Наведение. Учебная игра.  
*Практика: ОФП. Передачи мяча одной рукой в прыжке. Наведение. Учебная игра.*
- Тема 12.** СФП. Передачи мяча одной рукой в движении. Пересечение. Учебная игра.  
*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*  
*Практика: СФП. Отработка передач одной рукой в движении. Пересечение. Учебная игра.*
- Тема 13.** ОФП. Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд. Групповой отбор мяча.  
*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*  
*Практика: Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд. Групповой отбор мяча. Учебная игра.*
- Тема 14.** ОФП. Броски с точек. Малая восьмерка. Учебная игра.  
*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*  
*Практика: ОФП. Броски с точек. Малая восьмерка. Учебная игра..*
- Тема 15.** СФП. Броски с точек. Защита против малой восьмерка. Учебная игра.  
*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*  
*Практика: выполнение спец.упражнений.*
- Тема 16.** Контрольные игры с игровыми заданиями.  
*Практика: Контрольные игры с игровыми заданиями.*
- Тема 17.** ОФП. Броски в движении. Скрестный выход. Учебная игра.  
*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*  
*Практика: ОФП. Броски в движении. Скрестный выход. Учебная игра..*
- Тема 18.** ОФП. Ведение мяча в движении. Сдвоенный заслон. Учебная игра..  
*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*  
*Практика: ОФП. Отработка ведения мяча в движении. Сдвоенный заслон. Учебная игра.*
- Тема 19.** Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд. Групповой отбор мяча.  
*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*  
*Практика: СФП. Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд. Групповой отбор мяча. Учебная игра..*
- Тема 20.** Система быстрого прорыва.  
*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*  
*Практика: ОФП. Система быстрого прорыва. Учебная игра.*
- Тема 21.** Система нападения через центрального. Броски средние.  
*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*  
*Практика: ОФП. Система нападения через центрального. Броски средние. Учебная игра.*
- Тема 22.** Передачи в движении одной рукой. Личная защита.  
*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*  
*Практика: СФП. Передачи в движении одной рукой. Личная защита.*
- Тема 23.** Контрольное тестирование. Итоговый контроль. Собеседование. Учебная игра.  
*Практика: Игра в баскетбол с игровыми заданиями..*
- Тема 24.** Итоговый контроль. Определение уровня физической подготовки. Контрольная игра в баскетбол.  
*Практика: Игра в баскетбол*
- Тема 25.** Итоговый контроль. Определение уровня специальной физической подготовки. Учебная игра в баскетбол.  
*Практика: Игра в баскетбол*

**Тема 26.** Итоговое занятие. Анализ деятельности учащихся. Учебная игра в баскетбол.

*Практика: Игра в баскетбол*

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### Содержание образовательной деятельности 3 года обучения

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Быстрый. Сильный. Ловкий	46	15	31
2.	Движение «вверх» юного баскетболиста	46	15	31
3.	Стритбол - брат баскетбола	52	13	39
ИТОГО		144	43	101

### Модуль № 1 (3-го года обучения) «Быстрый. Сильный. Ловкий»

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

**Задачи:**

*Обучающие:*

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

*Развивающие:*

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

*Воспитательные:*

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

**Предметные ожидаемые результаты:**

Обучающийся *должен знать:*

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

Обучающийся *должен уметь:*

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

Обучающийся *должен приобрести навык:*

- проведения подвижных игр с учащимися своей группы.

### Учебно-тематический план модуля № 1 (3-го года обучения) «Быстрый. Сильный. Ловкий»

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

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

### Содержание модуля № 1 (3-го года обучения) «Быстрый. Сильный. Ловкий»

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

*Теория: Изучение техники безопасности при занятиях баскетболом.*

*Практика: ОРУ, опрос, тестирование.*

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

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

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

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

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

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

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

*Теория: Беседа о личной гигиене занимающихся.*

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

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

*Теория: Беседа о нравственные и волевые качества спортсмена  
Практика: ОФП, опрос, броски мяча с точек.*

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

*Теория: Беседа о влияние физических упражнений на организм спортсмена  
Практика: ОФП, опрос, отработка ведения мяча на месте. Изучение обводки соперника с изменением скорости. Броски мяча в движении.*

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

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

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

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

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

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

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

*Теория: обсуждение правил игры в баскетбол.*

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

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

*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*

*Практика: ОФП, совершенствование ведения мяча в движении. Броски мяча с точек.*

*Двухсторонняя игра в баскетбол.*

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

*Учебная игра.*

*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*

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

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

*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*

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

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

*Учебная игра.*

*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*

*Практика: ОФП, отработка передачи мяча одной рукой в движении. Броски мяча с точек.*

*Двухсторонняя игра в баскетбол.*

**Тема 14.** Контрольная игра.

*Практика: Двухсторонняя игра в баскетбол с игровыми заданиями.*

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

*Учебная игра.*

*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*

*Практика: ОФП, отработка передачи мяча одной рукой сбоку. Штрафной бросок.*

*Двухсторонняя игра в баскетбол.*

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

*Учебная игра.*

*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*

*Практика: ОФП, отработка передачи мяча одной рукой снизу. Штрафной бросок.*

*Двухсторонняя игра в баскетбол.*

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

*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*

*Практика: ОФП, отработка передачи мяча двумя руками во встречных колоннах. Броски с точек.*

*Двухсторонняя игра в баскетбол.*

**Тема 18.** Контрольная игра.

*Практика: Двухсторонняя игра в баскетбол с игровыми заданиями.*

**Тема 19.** Контрольная игра.

*Практика: Двухсторонняя игра в баскетбол с игровыми заданиями.*

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

*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*

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

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

*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*

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

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

*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*

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

**Тема 23.** Соревнования по баскетболу.

*Практика: соревнования по баскетболу.*

**Тема 24.** Контрольное тестирование.

*Практика: тестирование.*

**Тема 25.** Игровая подготовка

*Практика: участие в соревнованиях.*

## **Модуль № 2 (3-го года обучения)**

### **«Движение вверх» юного баскетболиста»**

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

**Задачи:**

*Обучающие:*

- актуализация знаний о технике выполнения общеразвивающих и специальных упражнений.

- дополнение знаний о развитии основных физических качеств.

*Развивающие:*

- поддержание интереса к занятиям физической культурой;

- развитие основных физических качеств.

*Воспитательные:*

- воспитание чувства патриотизма;

- формирование уважения к своим товарищам.

**Предметные ожидаемые результаты:**

Обучающийся *должен знать:*

- правила выполнения общеразвивающих и специальных упражнений;

- правила личной гигиены занимающихся;

Обучающийся *должен уметь:*

- технически правильно выполнять общеразвивающие и специальные упражнения.

Обучающийся **должен** *приобрести навык:*

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

### Учебно-тематический план модуля № 2 (3-го года обучения)

#### «Движение вверх» юного баскетболиста»

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

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

**Содержание модуля № 2 (3-го года обучения)  
«Движение «вверх» юного баскетболиста»**

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

*Теория: Изучение техники безопасности при занятиях баскетболом.*

*Практика: ОФП, опрос, тестирование.*



- Тема 2.** СФП. Гигиенические требования к занимающимся. Броски с точек. Учебная игра.  
*Теория: Рассказ о гигиенических требованиях к занимающимся.*  
*Практика: СФП, опрос, броски с точек.*
- Тема 3.** ОФП. Профилактика травматизма. Броски средние. Учебная игра.  
*Теория: Рассказ о профилактике травматизма.*  
*Практика: ОФП, опрос, совершенствование бросков.*
- Тема 4.** СФП. Броски дальние. Учебная игра.  
*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*  
*Практика: СФП, отработка дальних бросков, двухсторонняя игр.*
- Тема 5.** ОФП. Гигиенические требования к занимающимся. Броски с точек. Учебная игра.  
*Теория: Беседа о гигиене.*  
*Практика: ОФП, отработка бросков мяча с точек.*
- Тема 6.** СФП. Ведение мяча в движении. Броски дальние. Учебная игра.  
*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*  
*Практика: СФП, отработка ведения мяча в движении. Броски мяча дальние.*
- Тема 7.** ОФП Обводка соперника с переводом под ногой. Броски с точек. Учебная игра.  
*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*  
*Практика: ОФП, Изучение обводки соперника с переводом под ногой. Отработка бросков с точек. Учебная игра.*
- Тема 8.** ОФП. СФП. Броски с точек. Учебная игра.  
*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*  
*Практика: ОФП. Броски мяча с точек. Учебная игра.*
- Тема 9.** Контрольная игра.  
*Практика: Участие в соревнованиях.*
- Тема 10.** ОФП. Обводка соперника за спиной. Броски с точек. Учебная игра.  
*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*  
*Практика: ОФП, изучение обводки за спиной. Броски мяча с точек. Двухсторонняя игра в баскетбол.*
- Тема 11.** СФП. Броски двумя руками в прыжке. Учебная игра.  
*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*  
*Практика: СФП, совершенствование бросков мяча в прыжке. Двухсторонняя игра в баскетбол.*
- Тема 12.** Контрольная игра.  
*Практика: Участие в соревнованиях.*
- Тема 13.** Участие в соревнованиях.  
*Практика: Участие в соревнованиях.*
- Тема 14.** ОФП. Обводка соперника за спиной. Броски с точек. Учебная игра.  
*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*  
*Практика: ОФП. Отработка обводки соперника за спиной. Броски с точек. Учебная игра.*
- Тема 15.** СФП. Ведение мяча в движении с сопротивлением. Передачи мяча в движении. Учебная игра.  
*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*  
*Практика: СФП. Отработка ведения мяча в движении с сопротивлением. Передачи мяча в движении. Учебная игра.*
- Тема 16.** СФП. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Игра в баскетбол  
*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*

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

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

*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*

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

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

*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*

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

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

*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*

*Практика: Двухсторонняя игра в баскетбол с игровыми заданиями.*

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

*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*

*Практика: выполнение спец.упражнений.*

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

*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*

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

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

*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*

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

**Тема 23.** Контрольное тестирование.

*Практика: сдача контрольных нормативов по технической подготовке.*

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

*Практика: Игра в баскетбол.*

**Тема 25.** Контрольная игра.

*Практика: участие в соревнованиях.*

### **Модуль № 3 (3-го года обучения) «Стритбол - брат баскетбола»**

**Цель:** формирование стойкого интереса к занятиям физической культуры, содействие

развитию технической подготовленности и тактического мышления.

**Задачи:**

*Обучающие:*

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

*Развивающие:*

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

*Воспитательные:*

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

### Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся *должен знать*:

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

Обучающийся *должен уметь*:

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

Обучающийся *должен приобрести навык*:

- индивидуальных действий и групповых взаимодействий в атаке и обороне.

### Учебно-тематический план модуля № 3 (3-го года обучения) «Стритбол - брат баскетбола»

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

15.	СФП. Броски с точек. Защита против малой восьмерка. Учебная игра.	1	1	2	Наблюдение, беседа
16.	Контрольные игры с игровыми заданиями.	-	2	2	Наблюдение, беседа
17.	ОФП. Броски в движении. Скрестный выход. Учебная игра.	-	2	2	Наблюдение, беседа
18.	ОФП. Ведение мяча в движении. Сдвоенный заслон. Учебная игра.	-	2	2	Наблюдение, беседа
19.	СФП. Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд. Групповой отбор мяча. Учебная игра.	1	1	2	Наблюдение, беседа
20.	ОФП. Система быстрого прорыва. Учебная игра.	1	1	2	Наблюдение, беседа
21.	ОФП. Система нападения через центрального. Броски средние. Учебная игра.	1	1	2	Наблюдение, беседа
22.	СФП. Передачи в движении одной рукой. Личная защита.	1	1	2	Наблюдение, беседа
23.	Контрольное тестирование.	-	2	2	Наблюдение, беседа
24.	Контрольная игра в баскетбол, стритбол.	-	2	2	Наблюдение, беседа
25.	Учебная игра	-	2	2	Наблюдение, беседа
26.	Учебная игра	-	2	2	Наблюдение, беседа
	Всего:	13	39	52	

### Содержание модуля № 3 (3-го года обучения) «Стритбол - брат баскетбола»

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

*Теория: Изучение техники безопасности при занятиях баскетболом и стритболом.*

*Практика: ОФП, опрос, тестирование.*

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

*Теория: Рассказ о профилактике травматизма в спорте.*

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

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

*Теория: Рассказ о физических способностях.*

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

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

*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*

*Практика: ОФП, отработка ведения мяча, личная защита.*

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

*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*

*Практика: ОФП, отработка дальних бросков. Заслон.*

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

*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*

*Практика: СФП. Отработка дальних бросков. Подстраховка.*

*Переключение. Проскальзывание. Учебная игра.*

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

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

*Практика: Игра в баскетбол и стритбол с игровыми заданиями.*

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

*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*

*Практика: Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд.*

*Броски мяча дальние. Учебная игра.*

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

*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*

*Практика: Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд.*

*Подбор мяча. Учебная игра.*

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

*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*

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

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

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

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

*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*

*Практика: СФП. Отработка передач мяча одной рукой в движении. Пересечение.*

*Учебная игра.*

**Тема 13.** ОФП. Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд. Групповой отбор мяча.

*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*

*Практика: Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд.*

*Групповой отбор мяча. Учебная игра.*

**Тема 14.** ОФП. Броски с точек. Малая восьмерка. Учебная игра.

*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*

*Практика: ОФП. Броски с точек. Малая восьмерка. Учебная игра..*

**Тема 15.** СФП. Броски с точек. Защита против малой восьмерка. Учебная игра.

*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*

*Практика: выполнение спец.упражнений.*

**Тема 16.** Контрольные игры с игровыми заданиями.

*Практика: Контрольные игры с игровыми заданиями.*

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

*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*

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

**Тема 18.** ОФП. Ведение мяча в движении. Сдвоенный заслон. Учебная игра..

*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*

*Практика: ОФП. Отработка ведения мяча в движении. Сдвоенный заслон.*

*Учебная игра.*

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

*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*

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

**Тема 20.** Система быстрого прорыва.

*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*

*Практика: ОФП. Система быстрого прорыва. Учебная игра.*

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

*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*

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

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

*Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.*

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

**Тема 23.** Контрольное тестирование.

*Практика: Игра в баскетбол с игровыми заданиями..*

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

*Практика: Игра в баскетбол, стритбол.*

## **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

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

По завершению учебного плана каждого года обучения оценивание знаний и физической подготовленности проводится посредством опроса, беседы и выполнения тестирования и контрольных упражнений.

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

Для полноценной реализации данной программы используются разные **виды контроля:**

- Входной- осуществляется в самом начале учебного периода
- Текущий - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью обучающихся в процессе занятий, выполнения практических заданий, участия в соревнованиях
- Промежуточный – посредством выполнения контрольных упражнений и тестов
- Итоговый - в форме собеседования, сдачи контрольных упражнений и тестов с фиксацией среднего показателя

### **Система отслеживания и оценивания результатов обучения занимающихся**

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

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

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики:

- тестирование;
- выполнение контрольных упражнений;
- участие в соревнованиях;

**Выделяется три уровня оценки освоения программы:** низкий, средний, высокий.

- *Ниже среднего* – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с учебным материалом; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.
- *Средний*– объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%;

- *Выше среднего* – учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом;

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

**Формы контроля качества образовательного процесса:**

- контроль уровня общей физической подготовки. Оценка общей физической подготовки;
- контроль уровня развития специальной физической подготовки. Оценка уровня развития специальной физической подготовки;
- контроль соревновательной деятельности. Оценка соревновательных нагрузок и соревновательной деятельности;
- устный/ письменный опрос / тестовые задания / зачет;
- - информационные диагностические карты / карты учета;

**Формы фиксации результатов освоения образовательной программы**

- Информационная карта «Уровень общей физической подготовки учащихся»;
- Информационная карта «Уровень развития специальной физической подготовки учащихся»;
- Карта учета спортивных достижений учащихся (участие в соревнованиях, в судействе);
- Бланки тестовых заданий по темам программы;
- Видеозаписи и фотографии выступлений коллектива, участия в соревнованиях, выставках и т.п.;

## Оценочные материалы

Виды контроля	Сроки контроля	Формы контроля	Формы фиксации результатов
<b>Входной</b>	1-10 сентября	<ul style="list-style-type: none"> <li>– собеседование;</li> <li>– определение уровня физической подготовки</li> <li>– выполнение контрольных практических заданий педагога.</li> </ul>	Диагностическая карта: входная диагностика для поступающих (ведомость вступительного прослушивания).
<b>Текущий</b>	на занятиях в течение всего учебного года	<ul style="list-style-type: none"> <li>– педагогическое наблюдение;</li> <li>– устный опрос;</li> <li>– выполнение практических заданий педагога;</li> <li>– Участие в соревнованиях</li> </ul>	Диагностическая карта результативности освоения ОП. Видеозаписи и фотографии выступления команд
<b>Промежуточный:</b>	январь	<ul style="list-style-type: none"> <li>– педагогическое наблюдение;</li> <li>– выполнение контрольных практических заданий педагога.</li> <li>– определение уровня физической подготовки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Диагностическая карта результативности освоения ОП.</li> <li>– Анкеты для родителей «Отношение к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом».</li> <li>– Анкета для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся ТО».</li> </ul>
<b>Итоговый:</b>	май	<ul style="list-style-type: none"> <li>– собеседование;</li> <li>– определение уровня физической подготовки</li> <li>– выполнение контрольных практических заданий педагога.</li> <li>– анализ участия каждого учащегося в соревнованиях</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Диагностическая карта результативности освоения ОП. С фиксацией среднего показателя</li> <li>– Видеозаписи и фотографии выступления команд</li> <li>– Анкеты для родителей «Отношение к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом».</li> </ul>

### Контрольные тесты для определения уровня общей физической подготовки

Виды испытаний	Возраст			
	12-14 лет		15-16 лет	
	Д	М	Д	М
Челночный бег 3x10 м(с)	8.0-9.0	7.5-8.5	7.5-8.5	7.0-8.0
Прыжок в длину с места (см)	130-180	150-200	150-200	180-230
Сгибание рук в упоре лёжа	5-15	10-20	10-20	15 - 35
Прыжки через скакалку (кол. раз за 1 мин)	80-130	90-140	90-140	100-150
Бег 1 км (17 кругов по залу)	4.30-5.30	4.0-5.0	4.15-5.15	3.30-4.30

Нормативы считаются выполненными при улучшении показателей.

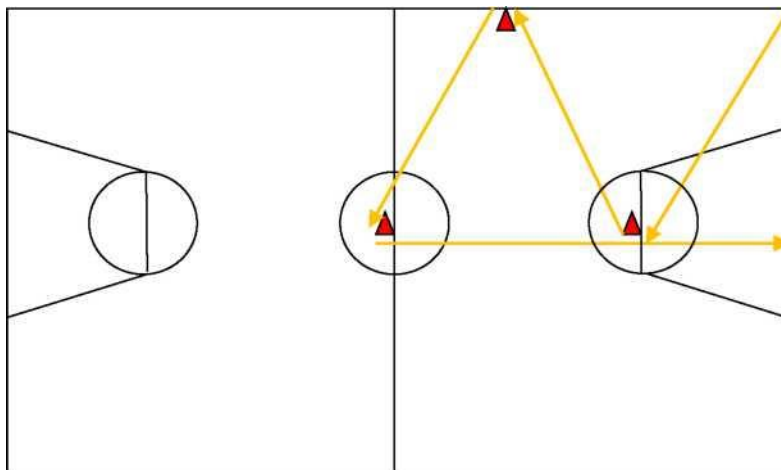
### Контрольные упражнения для определения уровня специальной физической подготовки.

- Передвижение в защитной стойке. Игрок находится за лицевой линией. По сигналу испытываемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперёд к



лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (в секундах). Для обучающихся всех групп одинаковое задание.

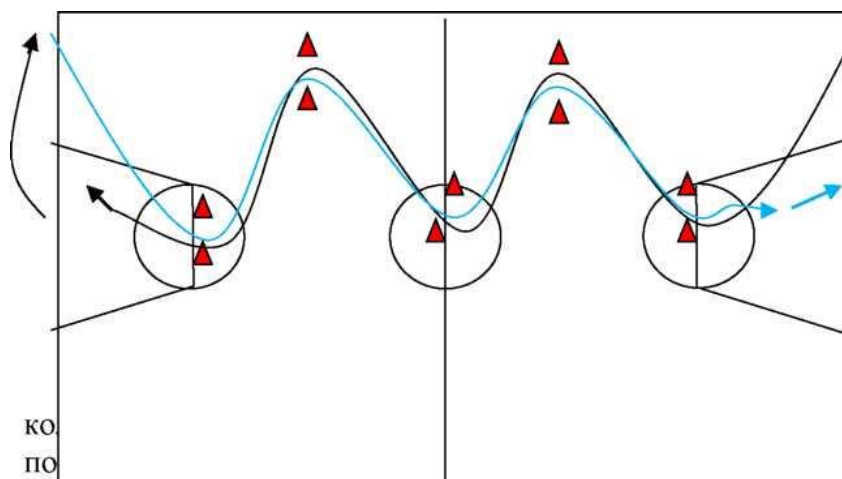
Инвентарь: 4 стойки



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

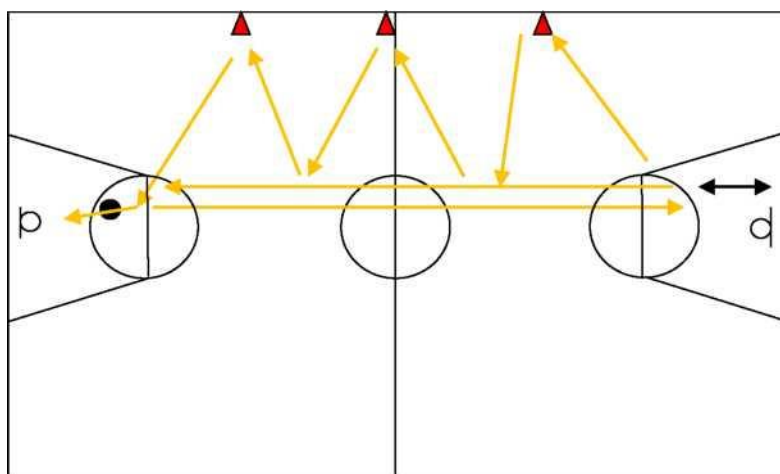
За каждый промах плюс 2 сек. к результату норматива. За каждую ошибку плюс 1 секунда.

Инвентарь: 11 стоек, 1 баскетбольный мяч.



- Скоростное перемещение с передачами партнёрам и бросками в кольцо. Игрок с мячом от линии старта перемещается вперёд к противоположному кольцу, поочередно пасуя мяч каждому из трёх помощников, находящихся перед боковой линией площадки и получая от них мяч обратно, атакует кольцо в движении, после подбора мяча повторяет то же задание в обратном направлении. Время фиксируется

по ловле мяча после последнего броска. За каждый промах плюс 2 секунды к результату. За каждую ошибку – плюс 1 секунда.



Условия: три помощника, б/б мяч

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

Инвентарь: б/б мяч

#### **Материально-техническое оснащение программы:**

Наглядные изображения;

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

*Материально-техническое оснащение программы:*

Спортивная площадка

Спортивный зал

Щиты с кольцами — 6

Жгуты и экспандеры - 1

Секундомер —1

Гимнастические скамейки — 6

Гимнастические маты — 10

Скакалки — 20

Мячи набивные различной массы — 3

Гантели, гири различной массы - 2

Мячи баскетбольные - 15

Насос ручной -1

Рулетка - 1

Баскетбольное оборудование:

Обручи гимнастические -10

Конусы малые - 5

Свисток-1

#### **Кадровое обеспечение программы:**

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим

профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

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

Информационное обеспечение

#### **Литература для педагога:**

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

#### **Литература для обучающихся:**

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

### **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.**

1. 1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р).
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации на период от 25 мая 2015 г. №996-р).
4. Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г №09-3242.
9. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М.Портнов и др. М. Советский спорт, 2004. 100 с.
10. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. [https://www.studmed.ru/zheleznyak-yud-sportivnye-igry-tehnika-taktika-metodika-obucheniya\\_799a0b423e5.html](https://www.studmed.ru/zheleznyak-yud-sportivnye-igry-tehnika-taktika-metodika-obucheniya_799a0b423e5.html)
11. Основы обучения техническим приемам игры в нападении. Учебно-методическое пособие. Адейеми Д.П., Сулейманова О.Н. <https://docplayer.ru/34792425-Basketbol-osnovy-obucheniya-tehnicheskim-priemam-igry-v-napadenii-uchebno-metodicheskoe-posobie.html>

12. Баскетбол. Подвижные и учебные игры. В.А. Лепешкин.  
[https://mirlib.ru/knigi/samooborona\\_i\\_sport/353564-basketbol-podvizhnye-i-uchebnye-igry.html](https://mirlib.ru/knigi/samooborona_i_sport/353564-basketbol-podvizhnye-i-uchebnye-igry.html)

13. Индивидуальные упражнения баскетболиста Яхонтов Е.Р., Кит Л.С.  
<https://clado.net/5/2/22/individualnye-uprazhneniya-basketbolista-yaxontov-e-kit-l-1981-uchebnoe-posobie-fb2-ocr-bez-oshibok.html>