



**УПРАВЛЕНИЕ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2
ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

Принята на заседание
педагогического совета
МАУ ДО СШ №2 ТМР
Протокол № 1
от «01» 09 2025



Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
«Баскетбол»
(базовый уровень)

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: от 8 до 18 лет

Срок реализации – 3 года

Разработчики:

Комиссарова Ольга Николаевна,
заместитель директора,

Бучельников Виталий Николаевич,
тренер-преподаватель

первой квалификационной категории,
Пестерева Светлана Александровна,

тренер-преподаватель

Тюменский район,
2025

Оглавление

№	Наименование раздела	Страница
1.	Комплекс основных характеристик программы	2
1.1.	Пояснительная записка	2
1.2.	Цель и задачи программы	7
1.3.	Адресат программы	8
1.4.	Объем и срок реализации программы	9
1.5.	Планируемые результаты	9
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	11
2.1.	Учебный план	11
2.2.	Содержание учебного плана	12
2.3.	Календарный учебный график	25
2.4.	Формы и режим занятий	26
2.5.	Формы контроля и аттестации. Оценочные материалы.	26
2.6	Методические материалы	32
2.7	Условия и ресурсное обеспечение реализации программы	37
3.	Рабочая программа	40
4.	Рабочая программа воспитания	85
5.	Перечень используемой литературы	88
	Приложение 1	90
	Приложение 2	96
	Приложение 3	99
	Приложение 4	100
	Приложение 5	101
	Приложение 6	102
	Приложение 7	105
	Приложение 8	106

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Характеристика вида спорта «Баскетбол»



Баскетбол - популярная спортивная игра. Баскетбол (англ. basketball, от basket — корзина и ball — мяч), спортивная командная игра (по 5 человек в каждой команде) с мячом, который забрасывают руками в кольцо с сеткой (корзину), укрепленное на щите на высоте 3,05 м. Родина баскетбола — США (1891). Цель каждой команды

состоит в том, чтобы забросить мяч в корзину соперников и помешать другой команде забросить его в корзину. Игрой управляют судьи, судьи за столиком и комиссар. Победителем становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков.

Игра проводится на площадке 28 м в длину и 15 м в ширину (измерение от внутреннего края ограничивающих линий). Национальные федерации имеют право утвердить существующие игровые площадки с минимальными размерами 26 х 14 м. Высота потолка должна быть не менее 7 м. Высота кольца — 3,05 метра, трёхочковая линия — 6,71 метра от кольца.



Продолжительность игры 40 мин, 4х10 мин с перерывом в 10 мин. Возможна продолжительность игры в 4 периода 4х12 мин, т.е. 48 мин.

Мяч должен иметь форму сферы и быть оранжевого цвета установленного оттенка. Длина окружности мяча должна быть не менее 74,9 см и не более 78 см. Вес мяча должен быть не менее 567 г и не более 650 г.

Для достижения успеха необходимы согласованные действия всех членов команд, подчинение своих действий общей задаче. Действия каждого игрока команды имеют конкретную направленность, соответственно которой баскетболистов различают по амплу:

1. Разыгрывающий (первый номер). Обычно разыгрывающими становятся игроки с лучшими навыками владения мячом и видением площадки.

2. Атакующий защитник (второй номер). Обычно это обладатель лучшего броска с дальней и средней дистанции.

3. Малый форвард (третий номер). Эта позиция требует разностороннего набора навыков: силы, роста, скорости, дриблинга. Также важен точный бросок со средней и близкой дистанций.

4. Мощный форвард (четвертый номер). Один из самых высокорослых игроков в команде, чья задача — прорываться под кольцо соперника, забирать подборы от чужого щита и помогать защитникам, делая «заслоны».

5. Центровой (пятый номер). Обычно это самый высокий игрок в команде, в обязанности которого входит игра на позиции, максимально близкой к кольцу на обеих половинах.

Распределение игроков по функциям - один из основных принципов игровой деятельности. Отличают игроков по амплу не только игровые приемы и расположение на площадке, но и их психофизиологические особенности.

Результативность игровых действий тесно связана с показателями сенсомоторного реагирования. Наиболее интегративным сенсомоторным показателем является «чувство времени», которое можно рассматривать как компонент специальных способностей баскетболистов. В основе развития «чувства времени» лежит деятельность комплекса анализаторов, так как восприятие времени связано с пространственным восприятием. Баскетболистам различных амплу необходимо владеть специализированным восприятием временных интервалов.

Команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаясь раскрыть противника. Игра протекает при взаимодействии игроков всей команды и сопротивлении игроков противника, прилагающих все усилия, чтобы отнять мяч и организовать наступление.

Для того чтобы забросить мяч в корзину, необходимо преодолеть сопротивление противника, а это возможно лишь в том случае, если игроки владеют определенными приемами техники и тактики, умеют быстро передвигаться, внезапно изменять направление и скорость движения.

Деятельность баскетболиста в игре - не просто сумма отдельных приемов защиты и нападения, а совокупность действий, объединенных общей целью в единую динамическую систему. Правильное взаимодействие игроков команды - основа коллективной деятельности, которая должна быть направлена на достижение общих интересов команды и опираться на инициативу и творческую активность каждого игрока.

За свою более чем вековую историю он снискал огромное число почитателей во всем мире. Присущие ему высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психических возможностей привлекают к игре всевозрастающий интерес миллионов поклонников и у нас в стране.

Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее – программа) является основным документом при организации и проведении занятий по баскетболу в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования Спортивной школы № 2 Тюменского муниципального района.

Программа создана с учётом социального заказа и разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- на основании Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. № 3894-р;
- на основании Постановления Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- на основании Министерства спорта РФ от 22 февраля 2023 года № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- на основании Устава МАУ ДО СШ №2 ТМР.

В Программе даны методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочного процесса с детьми 8-18 лет на этапе спортивно-оздоровительной подготовки по баскетболу, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы обусловлена тем, что среди многих спортивных секций интересной и физически разносторонней является баскетбол, в котором развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества: выносливость, сила, координация движений, ловкость, а также формируются личные качества ребенка: общительность, воля, целеустремленность, внимательность, упорство и др.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности,

а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма.

Занятия по баскетболу помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность и уверенность в себе. Эффективность воспитания зависит от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Занятия баскетболом по данной программе - шаг к решению проблемы повышения двигательной активности школьников, тем самым положительно влияют на решение оздоровительных и педагогических задач физического воспитания.

Новизна заключается в том, что обучение по данной программе способствует формированию основных составляющих функциональной грамотности: математической, читательской, естественнонаучной, финансовой грамотности, глобальных компетенций и креативного мышления.

Каждый вид функциональной грамотности, исходя из содержания программы, включает в себя различные комплексные задания:

Математическая грамотность - расчет физической нагрузки на тренировках; подсчет общего веса штанги с блинами; определение размеров, площади тренажерного зала, баскетбольной площадки; подсчет необходимого количества калорий и др.

Читательская грамотность - изучение основ баскетбола, правил проведения соревнований и судейства; изучение истории возникновения и развития баскетбола и других видов спорта; знакомство с названиями спортивных снарядов.

Естественнонаучная грамотность - изучение физических свойств материалов для изготовления спортивного оборудования; изучение и применение правил здорового образа жизни.

Финансовая грамотность - вычисление наиболее экономичного варианта организации соревнований; составление сметы участия в спортивных турнирах.

Глобальные компетенции - умение работать в команде и сотрудничать, взаимодействовать с другими участниками группы; применение знаний в разных ситуациях.

Креативное мышление- изобретение новых вариантов ведения тактики игры в баскетбол; выполнение исследовательских проектов.

Владение технологией использования комплексных заданий по формированию функциональной грамотности – обязательный системообразующий компонент методического арсенала педагога. При этом необходимо помнить, что эффективность использования заданий данного типа проявится только в том случае, если они применяются

на всём протяжении изучения предмета системно и целенаправленно, а не фрагментарно, от случая к случаю.

Педагогическая целесообразность программы заключается в выборе форм и методов работы с учетом осуществления дифференциации и определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата.

Отличительной особенностью программы является то, что она составлена с использованием специальной литературы по обучению баскетболу. В программе задействованы методики обучения баскетболу, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке баскетболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации. Она подходит для детей от 8 лет с отсутствием медицинских противопоказаний, объём и нагрузку определяет сам тренер-преподаватель в зависимости от количества упражнений и их интенсивности выполнения, при этом, не забывая про интервалы отдыха. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений, и навыков занимающихся.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резерва из наиболее талантливых юношей и девушек.

Данная программа не направлена на подготовку профессиональных спортсменов, а приобщает детей к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни, способствует развитию различных личностных свойств.

Программа одноуровневая и предполагает **базовый уровень обучения**. Структура программы предполагает систему обучения основам баскетбола, которая заключается в подготовке ребят 8-18 лет по виду спорта «Баскетбол», включает в себя общие знания в области физической культуры и спорта, развитие общей физической подготовки обучающихся через упражнения по ОФП, подвижные игры, другие виды спорта.

1.2. Цель и задачи программы

Целью программы является физическое воспитание и всестороннее физическое развитие, совершенствование необходимых в жизни двигательных, силовых и морально-

волевых качеств, формирование знаний, умений и навыков по виду спорта «Баскетбол», вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать общие знания и умения в области физической культуры и спорта;
- формировать специализированные умения и навыки по виду спорта;
- обучить основным приемам технических и тактических действий в баскетболе;
- обучить правилам соревнований по баскетболу.

Развивающие:

- способствовать развитию любознательности как основы познавательной активности детей;
- способствовать развитию физических качеств и двигательных способностей обучающихся, повышению работоспособности учащихся;
- способствовать развитию координации движений, повышению уровня технической и тактической подготовленности по виду спорта «Баскетбол»;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию дисциплинированности, нравственных и волевых качеств личности обучающихся;
- способствовать привитию стойкого интереса к самостоятельным занятиям баскетболом и потребности к ведению здорового образа жизни;
- способствовать воспитанию коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, приучение к дисциплине.

1.3. Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Баскетбол» рассчитана на обучающихся от 8 до 18 лет, не имеющих медицинские противопоказания к занятию избранным видом спорта.

Минимальный возраст зачисления на обучение по данной программе: 8 лет.

Наполняемость групп представлена в таблице №1.

Таблица №1

Принцип формирования и наполняемость групп

Год	Требования для	Возраст	Уровень	Наполняемость	Требования к подготовке
-----	----------------	---------	---------	---------------	-------------------------

обучения	зачисления		подготовки	групп	обучающихся на конец года
1	Отсутствие медицинских противопоказаний	8-18 лет	базовый	20-25	Тестирование, выполнение нормативов по ОФП, выполнение основных приемов
2					
3					

1.4. Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на реализацию в течение 3 года.

Обучение осуществляется на русском языке.

Форма обучения очная.

Язык обучения: русский

Количество учебных недель в году: 42 недели.

Количество часов в неделю: 6 часов.

Занятия проводятся в очной форме 3 раза в неделю по 2 академических часа (академический час 45 мин). При организации обучения с применением дистанционных технологий продолжительность академического часа составляет 40 мин. Каникулы в течение учебного года не предусмотрены.

Общее количество часов по программе за 3 учебных года – 756 часов, количество часов в год: 252 часа.

Возможность обучения по данной программе лиц с ОВЗ не предусмотрена.

1.5. Планируемые результаты.

Освоение программного материала по баскетболу предполагает получение следующих результатов.

Личностные результаты:

- развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру;
- развитие физических качеств и двигательных способностей, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям;
- формирование положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели.

Метапредметные:

- формирование адекватного поведения в различных социальных ситуациях;

- формирование умения анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;
- формирование основ эффективной самостоятельной деятельности и организации свободного времени;

Предметные:

Знать:

- общие основы вида спорта «Баскетбол»;
- правила соревновательной деятельности по баскетболу;
- основные понятия и термины в теории и методике баскетбола;
- технику и тактику вида спорта;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку.

Уметь:

- играть с соблюдением основных правил баскетбола.

Владеть:

- правилами техники безопасности;
- терминологией и жестикуляцией;
- техникой приемов баскетбола
- навыками судейства.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

Учебная нагрузка данной программы является минимальной. Учебно-тематический план рассчитан на 42 учебные недели. Распределение учебных часов по предметным областям представлено в таблицах №2

Таблица №2

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Периоды обучения						Форма контроля
		1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		
	Количество часов в неделю	теория	практика	теория	практика	теория	практика	
		6		6		6		
		252		252		252		
Общий объём часов	16	236	16	236	16	236		
	1	Обязательные предметные области	14	182	14	182	14	182
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10		10		10		тест
1.2	Общая физическая подготовка		77		77		77	контрольные нормативы
1.3	Вид спорта «Баскетбол»	4	107	4	107	4	107	
1.3.1	Специально-физическая подготовка	2	72	2	72	2	72	контрольные нормативы
1.3.2	Технико-тактическая подготовка	2	29	2	29	2	29	
1.3.3	Участие в физкультурных и спортивных соревнованиях		6		6		6	
2	Вариативные предметные области		34		34		34	
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры		34		34		34	педагогическое наблюдение
3	Самостоятельная работа	2	16	2	16	2	16	
4	Аттестация		2		2		2	контрольные нормативы

2.2. Содержание учебного плана

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности **«Баскетбол»** охватывает всех желающих заниматься данным видом спорта и решает задачу физического развития и подготовленности занимающихся, воспитания личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ техники баскетбола в процессе систематических многолетних физкультурно-спортивных занятий.

Материал программы представлен в следующих разделах: теоретические основы физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, специально-физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, участие в физкультурных и спортивных соревнованиях, различные виды спорта и подвижные игры, самостоятельная работа, аттестация.

Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами игры и развития вида спорта «Баскетбол». Объем раздела **«Теоретические основы физической культуры и спорта»** составляет 10 академических часов, материал выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке. Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, квесты, конкурсы и пр.) В этом случае преподаватель проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выясняет, какие элементы системы не усвоены. Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Перечень тем для изучения теоретического материала по годам обучения представлен в таблице №3.

**Перечень тем для изучения теоретического материала по виду спорта
«Баскетбол»:**

раздел	Период изучения		
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Физическая культура и спорт в России	Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.	Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания.	Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.
Состояние и развитие спортивной борьбы в России	История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Количество занимающихся в России и в мире.	Достижения баскетболистов России на мировой арене.	Итоги и анализ выступлений национальных, молодежных и юниорских баскетболистов на соревнованиях.
Гигиенические требования к занимающимся спортом	Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.	Правильный режим дня для спортсмена. Функции пищеварительного аппарата. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика.	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.
Физические способности и физическая подготовка	Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и	Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как	Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в

	сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями.	комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости.	процессе многолетней подготовки.
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление.	Перенапряжение. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Проведение восстановительных мероприятий в спорте.	Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.
Основы техники борьбы и техническая подготовка	Основные сведения о технике в баскетболе, о ее значении для роста спортивного мастерства. Методические приемы и средства обучения технике баскетбола.	Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей соревнований. О соединении технической и физической подготовки. Просмотр видеозаписей игр.	
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром.	Меры личной и общественной профилактики. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях.	Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.
Воспитание нравственных и волевых	Общая и специальная психологическая подготовка.	Спортивно-этическое воспитание. Психологическая	Регуляция уровня эмоционального возбуждения.

качеств спортсмена	Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.	подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.	Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.
Спортивные соревнования	Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта.	Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Правила соревнований по баскетболу.	Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства.

В рамках раздела «Теоретические основы физической культуры и спорта» осуществляется работа по формированию функциональной грамотности.

«Функциональная грамотность» — это способность применять изученную информацию для решения реальных задач, возникающих в обучении, быту, профессиональной деятельности и социальном взаимодействии.

Выделяют шесть видов функциональной грамотности:

1. **Читательская грамотность.** Способность понимать, использовать и анализировать прочитанное.
2. **Математическая грамотность.** Способность человека мыслить математически, формулировать, применять и интерпретировать математику для решения задач в разнообразных практических контекстах.
3. **Естественнонаучная грамотность.** Способность человека занимать активную гражданскую позицию по вопросам, связанным с естественными науками, и его готовность интересоваться естественнонаучными идеями.
4. **Финансовая грамотность.** Совокупность знаний, навыков и установок в сфере финансового поведения человека, ведущих к улучшению благосостояния и повышению качества жизни.
5. **Глобальные компетенции.** Способность критически рассматривать с различных точек зрения проблемы глобального характера и межкультурного взаимодействия.

6. **Креативное мышление.** Умение человека использовать своё воображение для выработки и совершенствования идей, формирования нового знания, решения задач, с которыми он не сталкивался раньше.

Формирование функциональной грамотности улучшает качество жизни и открывает перед человеком новые возможности. В будущем она помогает быстрее продвигаться по карьерной лестнице, находить деловых партнёров, быть востребованной личностью на рынке труда и в социальной сфере. Примерные задания по формированию функциональной грамотности представлены в приложении 1.

Раздел «**Общая физическая подготовка (ОФП)**» состоит из 77 часов практических занятий, включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки обучающихся проводится ряд различных упражнений. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке.

Примерный перечень упражнений по общей физической подготовке представлен в таблице №4.

Таблица №4

**Примерный перечень упражнений
по общей физической подготовке по виду спорта «Баскетбол»:**

раздел	содержание	период обучения
Строевые упражнения	Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.	Все годы обучения (с учетом индивидуальных способностей)
Упражнения для рук и плечевого пояса	Поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений. Из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение; то же, но со скакалкой, руки вверх шире плеч. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега	
Упражнения для ног	Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставах. Поднимание прямой ноги вперед, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической стенки и опираясь о нее	

	рукой, свободную руку на пояс: а) махи ногой вперед, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенки и опираясь на нее рукой (при махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо); б) встать лицом (боком) к стенке и поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса. Присесть на опорной ноге, удерживать прямую ногу на рейке; в) стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, в сторону и назад с помощью тренера (не допускать болевых ощущений).	
Упражнения для шеи и туловища	Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.	
Упражнения для всех групп мышц	<p>Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини-футбол, в настольный теннис, в волейбол.</p> <p><i>Для рук</i> Ноги должны быть расставлены на ширине ваших плеч, в руки возьмите утяжелители (гантели либо бутылки с водой). Выполните сгибания, совершая 20 повторов для каждой руки (3 подхода).</p> <p><i>Для мышц грудной клетки (необходим фитбол либо устойчивый стул)</i> Примите позицию лежа (упор на верхний отдел спины), ноги следует согнуть в коленях и оставить их на полу для устойчивого положения тела. Возьмите утяжелитель и плавно опускайте его за голову на вдохе. На выдохе поднимаете груз. Выполните 4 сета по 12 повторов.</p> <p><i>Для спины</i> Примите классический упор лежа, ладони стоят на среднем расстоянии. Далее плавно опускайте грудную клетку к поверхности пола. Спина в этот момент должна быть ровной, таз и поясница – на одной линии. Выполните 3 подхода по 10 раз.</p> <p><i>Для пресса</i> Лягте на специальный коврик, ноги согните в коленях. Разместите руки на затылке. На выдохе начинайте подъем тела к коленям (поясница при этом плотно прижата к поверхности пола), после чего опускайтесь обратно. Необходимо сделать 3-4 подхода по 15-20 раз.</p> <p><i>Для ягодичных мышц</i> Присядьте на пол (используйте коврик), сохраняя вертикальное положение спины без прогибов в пояснице. Поддерживая осанку, поднимитесь за счет напряженных мышц таза (положение напоминает то, как вы сидите на стуле). Задержитесь в верхней точке на 20-30 секунд и присаживайтесь обратно. Повторите упражнение 10-15 раз.</p> <p><i>Для ног</i> Примите позицию лежа на полу, руки должны располагаться вдоль тела. Далее таз вверх, чтобы плечи и голова оставались прижатыми к полу. Выполните 3-4 сета по 12 подъемов. Можно использовать утяжелители – разместите его чуть ниже линии пояса.</p> <p><i>Заминка (необходима для комплексной растяжки мышц, устранения напряжения)</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ноги расположите на ширине собственных плеч, подтяните одно колено к груди и задержитесь на 20 секунд. Сделайте аналогичное движение для другой ноги. 2. Поднимите левую руку вверх и тянитесь кончиками пальцев к потолку в течение 10-20 секунд. Повторите то же движение для правой руки. 3. Выполните упор лежа на коленях и, прогнув поясницу, опустите таз за пятки. Задержитесь в таком положении на 10 секунд и 	

	возвращайтесь в начальную позицию. Повторите движения 3-4 раза.
Упражнения для развития силы	Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на тренажёрах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на тренажёрах. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажёрах.
Упражнения для развития быстроты	Пробегание отрезков 10–20 м. Пробегание отрезков под уклоном. Пробегание отрезков 10–20 м по ветру или за движущимся лидером. Пробегание отрезков 10–20 м с высокого или низкого старта. Семенящий бег. Бег с высоким подниманием бедра. Бег прыжками. Бег с захлестыванием голени назад. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад (колесо). Прыжки на одной ноге.
Упражнения для развития гибкости	Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Наклон с вытяжением. «Кошка». «Поза ребёнка». Круговые движения вперёд-назад в лучезапястных суставах. Круговые движения вперёд-назад в локтевых суставах. Плавные наклоны головы вперёд-назад и в стороны. Вращение тазом. Боковые скручивания стоя. «Мельница». Подъём коленей стоя.
Упражнения для развития ловкости	Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнение – «классики». Это – одно из самых простых упражнений для развития ловкости, которое подходит абсолютно всем. Начните выполнять упражнение, заняв исходную позицию внизу лестницы, ноги на ширине плеч. Прыгните вперед, оттолкнувшись двумя ногами, и приземлитесь в первый сектор лестницы на левую ногу. Далее, оттолкнувшись левой ногой, снова прыгайте вперед, но приземляйтесь уже на две ноги. Снова отталкиваемся двумя ногами, прыгаем вперед и приземляемся на правую ногу. Отталкиваясь только правой ногой, прыгаем вперед и приземляемся на две ноги. Это – 1 цикл. Повторяйте этот цикл, пока лестница не закончится.
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

	<p>Бег с высоким подниманием бедра в яме с песком на месте и с незначительным продвижением вперед в различном темпе. Бег прыжками по мягкому грунту в различном темпе. Прыжки на двух ногах с небольшим наклоном вперед. Выпрыгивание из глубокого приседа. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Многочисленные прыжки через препятствия на одной и двух ногах с акцентом на быстроту отталкивания. Броски и ловля набивного мяча одной и двумя руками. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</p>	
<p>Упражнения для развития общей выносливости</p>	<p>Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Для мышц нижних конечностей «Приседание» Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра. Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: И.п.: стойка, ноги врозь (другой вариант – широкая стойка ноги врозь), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить приседание до угла 90° в коленном суставе, на выдохе – вернуться в И.п. Методические указания: спина выпрямленная (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.</p>	
<p>Упражнения типа «полоса препятствий»</p>	<p>Упражнения с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четыре баскетбольных мяча), ловлей и метанием мячей. С ведением мяча пробежать 5–6 м до гимнастической скамейки. Лечь на скамейку, зажав мяч ногами. Подтягивая себя руками, проползти до конца скамейки, встать на пол. Продолжить движение с ведением мяча змейкой, обогнуть 5 стоек. Добежать до баскетбольной корзины, выполнить бросок из-под корзины с ходу, без остановки. Подхватить мяч. Подбежать к гимнастическому мату. Бросить мяч так, чтобы он упал за мат, сделать кувырок, подняться, подхватить мяч. Добежать до второй гимнастической скамейки, идти по ней, одновременно выполняя ведение мяча на скамейке. Спрыгнуть со скамейки, взять мяч в руки. Покатить мяч по полу в сторону второй баскетбольной корзины, побежать прямо, перепрыгнуть препятствие. Добежать до катящегося мяча и подхватить его до того, как он коснется стены.</p>	

Специальная физическая подготовка (СФП) – раздел, который состоит из 2 часа теории и 72 часов практики, является одной из самых основных частей образовательного процесса в спортивной школе. При обучении баскетболу, как и в любом виде спорта, используются упражнения по специально-физической подготовке. Специальная физическая

подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений для игры в баскетбол. Интенсивность и периодичность упражнений специальной физической подготовки увеличивается из года в год.

Примерный перечень упражнений по специальной физической подготовке представлен в таблице №5.

Таблица №5

**Примерный перечень упражнений
по специальной физической подготовке по виду спорта «Баскетбол»:**

раздел	содержание	период обучения
<p>Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести</p>	<p>Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и с перемещением. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. конце, середине, начале дистанции. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).</p>	<p>Все годы обучения (с учетом индивидуальных способностей)</p>
<p>Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, волейбольного и набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность</p>	

	попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.	
Упражнения для развития игровой ловкости	Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.	
Упражнения для развития специальной выносливости	Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).	

Основным критерием освоения образовательной программы и показатель специальной подготовки по виду спорта является владение техникой и тактикой– **техничко-тактическая подготовка**. Объем данного раздела составляет 2 часа теории и 29 часов практики.

Под технико-тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Основные элементы технической и тактической подготовки по виду спорта «Баскетбол» представлено в таблице № 6

Таблица №6

Основные элементы технической подготовки

Стойки, прыжки, повороты	<ul style="list-style-type: none"> - прыжок толчком двух ног; - прыжок толчком одной ноги - остановка прыжком - остановка двумя шагами - повороты вперед - повороты назад
Ловля и передача	<ul style="list-style-type: none"> - ловля мяча двумя руками на месте и в движении - передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении - передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком) на месте и в движении - передача мяча двумя руками от груди (с отскоком) на месте и в движении - передача мяча двумя руками снизу (с отскоком) на месте и в

	<p>движении</p> <ul style="list-style-type: none"> - передача мяча двумя руками с места - передача мяча одной рукой с места
Ведение мяча	<ul style="list-style-type: none"> - ведение мяча с высоким отскоком - ведение мяча с низким отскоком - ведение мяча на месте - ведение мяча по прямой - ведение мяча змейкой
Броски в корзину	<ul style="list-style-type: none"> - броски в корзину двумя руками сверху - броски в корзину двумя руками от груди - броски в корзину двумя руками снизу - броски в корзину двумя руками (добивание) - приставные шаги
<i>Приемы техники нападения</i>	<p><i>К основным техническим приёмам в нападении баскетболиста относятся:</i></p> <p>Передачи мяча: передача двумя руками от груди; передача двумя руками сверху; передача одной рукой от плеча; передача одной рукой сверху.</p> <p>Броски мяча: ближний бросок в корзину осуществляется в прыжке после удара мячом о щит; дальний бросок, имеющий высокую траекторию полёта, осуществляется непосредственно в корзину с места.</p> <p>Перехват передач: действия игроков обороны, направленные на завладение мяча в баскетболе, называют перехватом.</p> <p>Ведение мяча: при ведении мяча на бегу спортсмен на каждом втором шаге ударяет мячом об пол и плавно ловит его.</p>
<i>Техника владения мячом</i>	<p><i>Основные техники владения мячом в баскетболе:</i></p> <p>Дриблинг. Позволяет игроку передвигаться по полю с мячом, уклоняться от защитников и находить свободных партнеров. При дриблинге мяч должен касаться пола только один раз за каждое касание игрока.</p> <p>Заброс. Позволяет игроку забить мяч в корзину с различных позиций на поле.</p> <p>Кроссовер. Позволяет игроку изменить направление движения с мячом. При кроссовере игрок перекрещивает ноги, и мяч переходит из одной руки в другую.</p>
<i>Обманные действия</i>	Финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.
Техника защиты <i>Техника передвижений.</i>	Стойка защитника с выставленной ногой. Стойка со ступнями на одной линии. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.
<i>Техника овладения мячом.</i>	<p><i>Техника овладения мячом в баскетболе включает следующие приёмы:</i></p> <p>Перехватывание мяча. Необходимо внимательно следить за действиями передающих мяч, предугадывать направление полёта мяча и выбирать рациональную позицию.</p> <p>Вырывание мяча. Игрок глубоко захватывает мяч одной рукой сверху, второй снизу и делает резкое движение на себя.</p> <p>Выбивание мяча. Выполняется из рук противника и при ведении мяча. Осуществляется коротким резким движением руки и кисти, повернутой к мячу ладонью или ребром её.</p> <p>Накрывание мяча. Применяется при противодействии броску в корзину.</p> <p>Финты. Применяются защитником с целью вызвать нападающего на выполнение определённого действия, подготовившись к которому можно</p>

	овладеть мячом. .
--	----------------------

Примерный перечень упражнений по отработке тактических приемов представлен в таблице №7.

Таблица №7

**Примерный перечень упражнений
для тактической подготовки по виду спорта «Баскетбол»**

Тактика нападения. <i>Индивидуальные действия</i>	<p>Действия игрока без мяча: отрыв от опекающего защитника и выход на свободное место для получения мяча от партнера или овладения отскоком мяча при неудачном броске партнера.</p> <p>Действия игрока с мячом: рациональное применение в игре техники владения мячом, угрозы противнику острой передачей, броском в корзину, проходом, а также различные финты для выведения защитника из положения равновесия.</p>
<i>Групповые действия</i>	<p>Постоянное движение. Игроки должны постоянно двигаться по полю, менять свои позиции и создавать свободное пространство для передач и бросков.</p> <p>Пик-энд-ролл. Один игрок устанавливает экран для своего партнера по команде, чтобы создать свободное пространство для передачи мяча или для пробежки к корзине.</p> <p>Быстрый переход в атаку. Команда старается быстро переходить в атаку после захвата мяча, чтобы застать противника врасплох и создать свободное пространство для забивания мяча.</p>
<i>Командные действия</i>	<p>Организация командных действий по принципу выхода на свободное место.</p> <p>Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий. Позиционное нападение с применением заслонов.</p> <p>Организация командных действий против применения быстрого прорыва.</p>
Тактика защиты. <i>Индивидуальные действия</i> <i>Групповые действия</i> <i>Командные действия</i>	<p>При личной защите каждый защитник прикрепляется к определённому игроку нападения. В случае успешного применения нападающими заслонов важно, чтобы защитники были готовы поменяться подопечными и не оставили противника неприкрытым.</p> <p>В основе зонной защиты лежит принцип, при котором каждый игрок отвечает за охрану определённого участка площадки на подступах к своей корзине и противодействует в нём любому игроку противника.</p> <p>Выбор защиты зависит от способностей баскетболистов, избранной тактики и сложившейся в игре ситуации. Можно применять принципы личной или зонной защиты или комбинировать те и другие</p>

Раздел учебного плана *«Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях»* предполагает участие обучающихся в мероприятиях физкультурно-спортивной направленности, в том числе и в качестве зрителей соревнований и составляет 6 практических часов.

Раздел программы *«Различные виды спорта и подвижные игры»* состоит из 34 практических часов, включает в себя интеграцию, использование и выполнение элементов других видов спорта и подвижные игры в процессе организации учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения предназначены для развития общих физических качеств, совершенствования функциональной базы и двигательных навыков. На занятиях по баскетболу с обучающимися активно используются целый перечень элементов других видов спорта. Эти упражнения группируются по принадлежности к другим видам спорта:

- упражнения из гимнастики и акробатики;
- упражнения из легкой атлетики (разновидности бега, кроссы, метания, прыжки и др.);
- упражнения из тяжелой атлетики;
- упражнения на тренажерах;
- спортивные и подвижные игры, плавание и др.

«Тренировка должна быть похожа на игру, даже если она проводится без мячей. Какими интенсивными и разнообразными тренировки не были, в конечном итоге они надоедают, утомляют. А поэтому лучше игры нет ничего», – считает бразильский футболист, нападающий, Эдсон Арántис ду Насимéнту (Пеле). На занятиях спортивно-оздоровительного этапа по баскетболу достаточное количество времени и внимания уделяется различным подвижным играм на развитие необходимых умений баскетболистов. Примерный перечень подвижных игр представлен в приложении 2.

Самостоятельная работа обучающихся имеет немаловажное значение в формировании спортивной личности. Самостоятельная работа разделена на выполнение теоретических и практических заданий. На данный раздел учебного плана отведено 18 часов, из которых 2 часа на изучение теоретического материала и 16 часов практической работы.

Выполнение заданий данного раздела осуществляется по следующему алгоритму:

1. Постановка цели, определение темы задания, сроков выполнения, формы контроля.
2. Выполнение задания.
3. Контроль выполнения.
4. Подведение итогов выполнения задания.
5. Работа над ошибками.

Формами теоретических заданий самостоятельной работы могут выступать доклады, эссе, проекты и др.

Формами практических заданий самостоятельной работы являются:

- комплекс утренней гимнастики, физкультурные паузы;
- кросс, спортивные игры, плавание;
- самостоятельная работа на занятиях по указанию тренера;
- занятия с применением дистанционных технологий.

Аттестация - выполнение программных требований по окончанию курса, выраженных в теоретической, физической, технической подготовленности занимающихся. Эта область учебного плана включает в себя оценивание теоретических знаний посредством тестирования (приложение б), прием нормативов по общефизической подготовке обучающихся и выполнение основных элементов баскетбола с целью определения эффективности реализации программы, и перехода обучающихся на дальнейший уровень спортивно-оздоровительного этапа. На выполнение нормативов выделено 2 часа практических занятий.

2.3. Календарный учебный график

Реализация учебного плана планируется согласно календарно-учебному графику.

1.	Срок реализации программы:	3 года
2.	Продолжительность учебного года:	42 недели;
3.	Количество часов за один год обучения:	252 часа;
4.	Общее количество часов по программе:	756 часов;
5.	Датой начала учебного года:	1 сентября;
6.	Дата окончания учебного года:	согласно учебному плану, но не позднее 31 августа;
7.	Учебные каникулы:	не предусмотрены;
8.	Продолжительность учебной недели:	согласно расписанию, утвержденному директором;
9.	Режим занятий:	с 8.00 до 20.00 часов, согласно расписанию, утвержденному директором; расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся по представлению педагогических работников с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся и возрастных особенностей учащихся ¹ ;

¹ Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

10.	Продолжительность занятий:	3 раза в неделю по 2 академических часа (академический час 45 мин);
11.	Аттестация:	осуществляется аттестационной комиссией с привлечением администрации школы;
12.	Формы аттестации:	тестирование – апрель; прием нормативов по ОФП – апрель-май; выполнение основных элементов баскетбола – май.

2.4 Формы и режим занятий

Основной формой образовательного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия, а также занятия с применением дистанционных технологий. Занятия учебных групп проводятся три раза в неделю по два академических часа по расписанию, утвержденному администрацией СШ №2, составленному с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей.

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости в МАУ ДО СШ №2 ТМР предусмотрена очная форма обучения с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение – это организация образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта. Дистанционное обучение - взаимодействие преподавателя и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность. Это самостоятельная форма обучения, информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

В МАУ ДО СШ №2 ТМР обучения с применением дистанционных технологий осуществляется по алгоритму действий, который представлен в приложении 3.

2.5. Формы контроля и аттестации. Оценочные материалы

Основными видами контроля результатов освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «Баскетбол» являются: входной контроль, текущий контроль, промежуточная аттестация, аттестация по итогам освоения программы.

Входной контроль проводится в начале учебного года с целью выявления первоначального уровня физических способностей детей. Формой входного контроля является **прием нормативов**, т.е. способ оценки физической подготовленности. За основу оценки на данном этапе берутся основные физические качества: сила, быстрота, выносливость и гибкость, ведущие для данной спортивной дисциплины и характеризующие

объем физической разносторонности. Входные контрольные нормативы для определения уровня общей физической подготовки обучающихся представлен в таблице №8

Таблица №8

**Входные контрольные нормативы
для определения уровня общей физической подготовки обучающихся**

норматив		показатель для приема
Бег 30м (сек)	м	7,5
	д	8,0
Бег 1000 м (мин, сек)	м	7,00
	д	7,40
Прыжок в длину с места (см)	м	100
	д	90
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	м	0
	д	+1
Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	м	17
	д	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	м	5
	д	2

Инструкция выполнения нормативов при проведении входного контроля уровня физической подготовки представлена в приложении №4

Текущий контроль освоения программы осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся. Форма текущего контроля определяется самим педагогом в зависимости от сложности материала. Формами контроля специальных знаний, развивающего и воспитательного компонента осуществляется посредством педагогического наблюдения, опроса, бесед, тестирования и других форм, позволяющих определить уровень сформированности личностных качеств. При осуществлении таких форм контроля преподаватель имеет возможность оценить степень любознательности и познавательной активности подростков, уровень сформированности нравственности и волевых качеств, уровень сформированности чувства коллективизма, взаимопомощи, взаимовыручки, чувства долга и гражданской ответственности.

Педагогическое наблюдение – это непосредственное восприятие, познание педагогического процесса в естественных условиях. К педагогическому наблюдению как методу сбора информации можно обращаться в различных ситуациях. Чаще всего может использоваться в качестве основного приема получения первичной информации, а также для определения уровня метапредметной результативности (мышление, анализ, прогнозирование, постановка цели и пр.) и сформированности личностных качеств (общение

с тренером-преподавателем, отношение к спорту, к команде, ориентированность в социуме, культуре и пр.).

В процессе обучения используются различные виды наблюдения.

По степени охвата наблюдение может быть сплошным (когда внимание исследователя обращено на всю группу и выборочным (когда ведётся наблюдение за отдельным обучающимся или небольшой группой ребят).

По регулярности проведения можно различать наблюдение систематическое и случайное. Систематическое наблюдение характеризуется прежде всего регулярностью фиксации действий, ситуаций, процессов в течение определённого периода времени и позволяет выявить динамику процессов. Случайное наблюдение обычно не планируется как самостоятельная процедура сбора первичной информации, а возникает по мере необходимости.

Фронтальный (индивидуальный) опрос – вопросно-ответный метод взаимодействия тренера-преподавателя с обучающимися, который применяется для определения уровня усвоения теоретического материала, рефлексии.

Беседа – это вербальный метод взаимодействия педагога и учащихся, применяющийся на всех этапах учебно-воспитательного процесса: для сообщения новых знаний, для закрепления, повторения, проверки и оценки знаний. Она является разновидностью опроса и представляет собой сравнительно свободный диалог исследователя с испытуемым на определённую тему.

Тестирование – это метод, который позволяет выявить уровень знаний, умений и навыков, способностей и других качеств личности, а также их соответствие определённым нормам путем анализа способов выполнения испытуемым ряда специальных заданий (тестов). Тест – это задание, которое обычно содержит вопросы и задания, требующие очень краткого, иногда альтернативного ответа («да» или «нет», «больше» или «меньше» и т.д.), выбора одного из приводимых ответов или ответов по балльной системе. Тестирование, как правило, проводится для определения знаний теоретического материала.

Нетрадиционные формы контроля (викторины, конкурсы, игры, доклады и пр.) – это приемы, с помощью которых имеется возможность оценить теоретические знания обучающихся, правильность выполнения приемов баскетбола с применением развлекательно-игровых и соревновательных элементов. Данные формы контроля, помимо уровня познавательной активности, позволяют определить уровень развития личностных качеств: любознательность, активность, темперамент, культуру общения, уровень межличностных связей и другие качества.

Педагогический контроль позволяет вести систематический учет для определения степени освоения техники двигательных действий. Для определения уровня освоения и

активности работы по теме используется система баллов от 0 до 2, где «0» – это отсутствие знания, активности, выполнения и т.д, «1» - выполнение критериев с неточностями и ошибками, «2» - это точное и правильное выполнение критериев наблюдения. Результаты педагогического наблюдения фиксируются в карте наблюдения (Приложение 5).

Промежуточная аттестация – оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам каждого года обучения.

Аттестация по итогам освоения программы осуществляется в конце учебного года по итогам освоения программы за все года обучения. Формы проведения промежуточного и итогового контроля результатов освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «Баскетбол» должны соответствовать требованиям дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации применяются следующие виды и формы оценивания результатов:

- **тестирование** - это форма измерения знаний учащихся, основанная на применении педагогических тестов. Включает в себя подготовку качественных тестов, собственно проведение тестирования и последующую обработку результатов, которая даёт оценку обученности тестируемых.

- **прием нормативов** - это способ оценки физической, технической и тактической подготовленности. За основу оценки берутся основные физические качества: силы, быстроты, выносливости и гибкости, ведущие для данной спортивной дисциплины физические качества и способности, объем разносторонности и эффективности техники и целесообразность действий спортсмена, направленных на достижение успеха при игре в баскетбол: тактического мышления, действий, приемов, их разносторонность и эффективность использования.

- **соревнование** – форма деятельности, борьба, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата. При проведении соревнований оценивание осуществляется по результату игр. В ходе игры, при применении приемов, тренер-преподаватель также методом наблюдения выявляет уровень отработки специальных умений и навыков игры в баскетбол.

С целью объективного оценивания уровня физического развития обучающихся и мониторинга освоения программы используются оценочные материалы.

Для проверки результатов обучения проводится тестирование и прием контрольных нормативов по общефизической подготовке (ОФП) и специально-физической подготовке (СФП). Примерный перечень вопросов итогового тестирования теоретических знаний представлен в приложении 6.

Контрольные нормативы по ОФП для обучающихся при осуществлении итогового контроля представлены в таблице №9.

Таблица №9

**Контрольные нормативы
для определения уровня общей физической подготовки обучающихся**

норматив		показатель
Бег 60м (сек)	м	согласно нормативным показателям на бронзовый знак отличия ВФСК ГТО по возрастным ступеням
	д	
Бег 2000 м(сек)	м	
	д	
Челночный бег 3x10м (сек)	м	
	д	
Прыжок в длину с места (см)	м	
	д	
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	м	
	д	
Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	м	
	д	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	м	
	д	

При приеме нормативов промежуточной аттестации возможны изменения или дополнения видов нормативов и при необходимости оценки дополнительных физических качеств на усмотрение тренера-преподавателя по согласованию с руководством учреждения можно принять другие нормативы комплекса ГТО («Готов к труду и обороне») согласно возрастной ступени².

Оценка уровня специально-физической и технической подготовки баскетболистов по данной программе осуществляется в конце учебного года. В ходе аттестации, обучающиеся демонстрируют уровень выполнения основных элементов баскетбола (индивидуально или в игре):

- прыжок толчком двух ног;
- прыжок толчком одной ноги;
- остановка прыжком;
- остановка двумя шагами;
- повороты вперед;
- повороты назад;
- ловля мяча двумя руками на месте;
- передача мяча двумя руками сверху;
- передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком);

² Приказ Министерства спорта РФ от 22 февраля 2023 года № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

- передача мяча двумя руками от груди (с отскоком);
- передача мяча двумя руками с места;
- передача мяча одной рукой с места;
- ведение мяча с высоким отскоком;
- ведение мяча с низким отскоком;
- ведение мяча на месте;
- ведение мяча по прямой;
- броски в корзину двумя руками сверху;
- броски в корзину двумя руками от груди;
- броски в корзину двумя руками (добивание);
- приставные шаги.

Контрольные нормативы для определения уровня специально-физической и технической подготовке обучающихся спортивно-оздоровительного этапа представлены в таблице №10.

Таблица №10

Контрольные нормативы для определения уровня специально-физической и технической подготовке обучающихся

техника	норматив/приемы	показатель
<i>Приемы техники нападения</i>	Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад). Прыжки толчком двух ног. Прыжки толчком одной ноги. Повороты в движении. Сочетание способов передвижения. Сочетание Способов передвижения с изученными техническими приемами	технически правильное выполнение приема
<i>Техника владения мячом</i>	Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. Ловля мяча при встречном движении, при поступательном движении. Передача мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола Передача мяча одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу. Передача мяча одной рукой, передача мяча изученными способами при встречном движении, передача мяча изученными способами при поступательном движении. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Броски мяча одной	

	рукой сверху в движении, штрафной бросок. Броски мяча двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением высоты отскока, обводка противника с изменением скорости. Обводка противника без зрительного контроля. Ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног.	
<i>Обманные действия</i>	Финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.	
<i>Техника передвижений.</i>	Стойка защитника с выставленной ногой. Стойка со ступнями на одной линии. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.	
<i>Техника овладения мячом.</i>	Выравнивание мяча Выбивание мяча. Перехват мяча, Накрывание мяча спереди при броске в корзину. Выбивание мяча при ведении. Перехват мяча при ведении.	

Оценочные материалы

Оценивание выполнения осуществляется по 3-х бальной шкале – «2» балла оценивается безупречное и технически правильное выполнение приема; «1» балл означает, что выполнение приема было осуществлено с небольшим искажением, неправильностью, неточностью; «0» баллов – прием не выполнен. Результаты итогов записываются в протокол результатов выполнения нормативов по специально-физической и технической подготовке обучающихся (приложение 7). Выполнение приемов менее 60% означает передачу нормативов программы.

2.6. Методические материалы

Структура учебно-тренировочного занятия

Структура учебно-тренировочного процесса включает три основные части.

Подготовительная часть. Делится на физиологическую разминку и образовательную часть. В ней подготавливают центральную нервную систему, сердечно-сосудистую систему и дыхательный аппарат. В образовательной части занимающиеся выполняют специализированные упражнения, подготовительные к решению основных задач занятия.

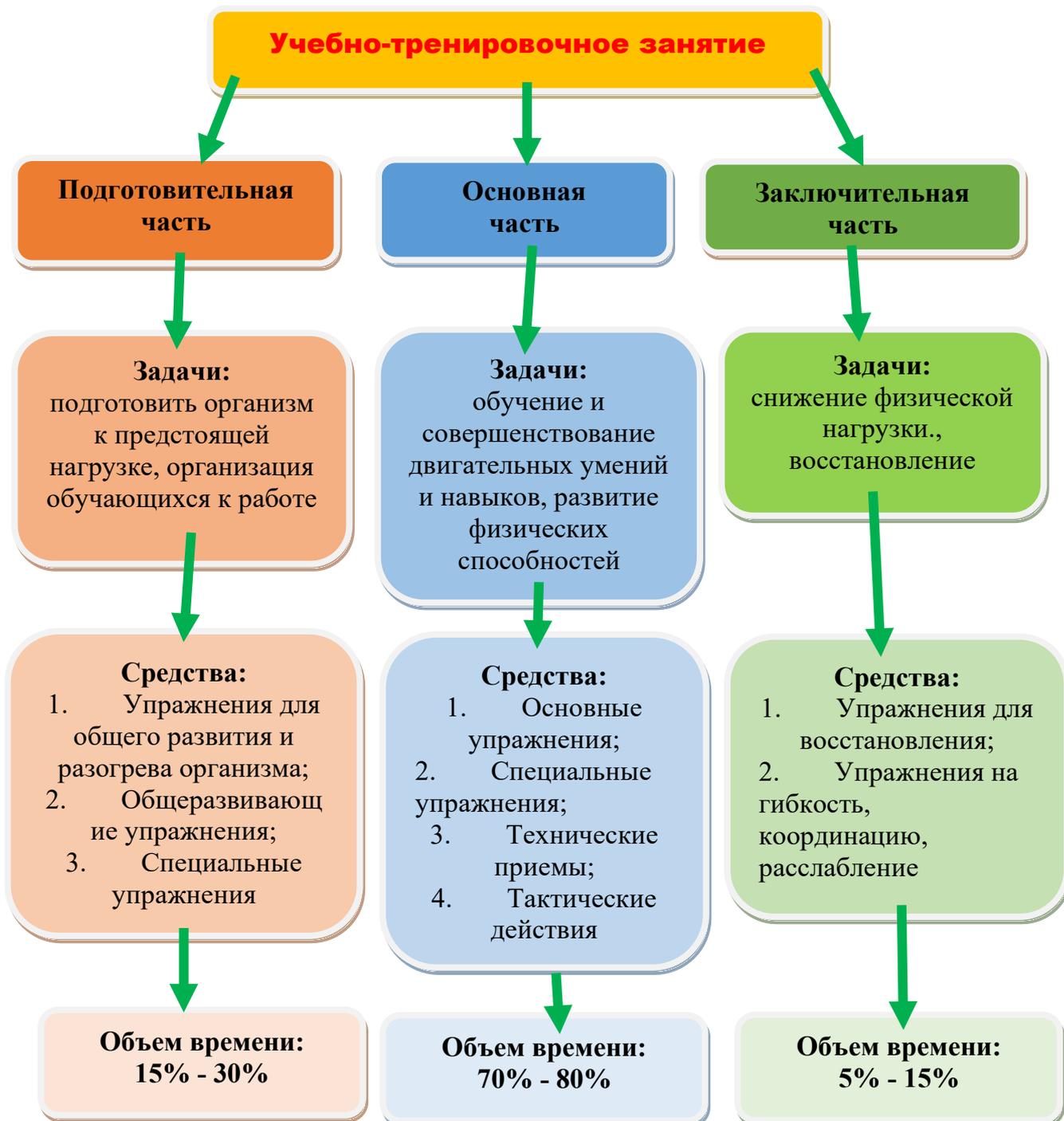
Основная часть. Решает главные задачи занятия: овладение техническими и тактическими навыками, психологическая подготовка, развитие быстроты реакции, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Заключительная часть. Организм занимающегося приводят в относительно спокойное состояние. В начале заключительной части иногда выполняют упражнения для развития силы и гибкости отдельных групп мышц. Затем используют успокаивающие упражнения, проводят лёгкий бег, ходьбу с дыхательными упражнениями, потряхиванием и расслаблением мышц конечностей.

Структура учебно-тренировочного процесса может варьироваться в зависимости от конкретных условий и уровня подготовленности занимающихся. Структура учебно-тренировочного занятия представлена в схеме №1

Схема №1

Структура учебно-тренировочного занятия



Методические приемы и формы организации занятий

В учебно-тренировочном процессе широко применяются разнообразные методические приемы, формы и методы работы, которые представлены в таблице №11:

Таблица №11

Формы, приемы и методы работы

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия; - занятия с применением дистанционных технологий	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ.	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - специальная литература; - учебно-методическая литература; - научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь.	- участие в беседе; - краткий пересказ учебного материала; - семинары; - устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам; - фото- видео-отчеты.
Общая физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие; - занятия с применением дистанционных технологий	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература.	- контрольные нормативы по общей физической подготовке. - врачебный контроль; - фото- видео-отчеты.
Специальная физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие - занятия с применением дистанционных технологий	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература;	- контрольные нормативы и упражнения - текущий контроль; - фото- видео-отчеты.
Техническая подготовка	- учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная - занятия с	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - спортивный	- контрольные нормативы и упражнения; - текущий контроль; - фото- видео-отчеты.

	применением дистанционных технологий		инвентарь.	
Соревнования	- контрольная тренировка; - соревнование	- практический;	-спортивный инвентарь	- протокол соревнований, промежуточный, итоговый
Контрольно-переводные испытания	фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- спортивный инвентарь, методические пособия;	- протокол вводный, текущий; - фото- видео- отчеты.
Медицинский контроль	групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- оборудование для тестирования.	- вводный; - текущий.

Методы работы на занятиях.

Фронтальный метод помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.

Групповой метод позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

Индивидуальный метод обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

В процессе занятия в зависимости от возраста и уровня подготовленности обучающихся используются:

Игровой метод - придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей обучающегося.

Структурный метод - последовательное разучивание и усвоение движений.

Метод усложнения - обеспечивает переход от простых движений к более сложным. Разнообразие движений обеспечивается путём постепенного добавления к простейшему варианту упражнения новых деталей. Серии постепенно усложняющихся движений составляет при этом одну двигательную фразу, последним в которой является наиболее сложное движение.

Метод сходства - помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты.

Интегрированный метод - используется для объединения в единое целое ранее разрозненных частей и элементов на основе их взаимозависимости и взаимодополняемости.

Метод демонстрации – показ упражнения или его элемента, приема, композиции тренером-преподавателем или при помощи ИКТ, технических устройств и оборудования.

Ключевую роль в улучшении спортивных результатов играет учет возрастных физиологических и психологических способностей обучающихся. При правильном построении учебно-тренировочного процесса, повышение результатов спортсменов напрямую зависит от развития организма. Особенности развития физиологических способностей детей в детско-юношеском возрасте представлены в таблице №12

Таблица №12

Особенности развития физиологических способностей детей в детско-юношеском возрасте

Морфофункциональные показатели физических качеств	возраст											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост												
Мышечная масса												
Быстрота												
Скоростно-силовые качества												
Силовые способности												
Общая выносливость												
Анаэробные возможности												
Гибкость												
Координационные способности												
Равновесие												

Ключевые компетенции для формирования функциональной грамотности:

- **Информационная грамотность** - умение работать с разными источниками данных, находить нужную информацию, оценивать её качество и использовать по назначению.
- **Критическое мышление** - способность анализировать, сравнивать, выявлять причинно-следственные связи, делать логичные выводы.
- **Коммуникация и сотрудничество** - навык ведения диалога, переговоров, эффективной групповой работы.
- **Творческое и адаптивное мышление** - умение действовать в нестандартных ситуациях, искать новые подходы, адаптироваться к изменениям.
- **Социальная и эмоциональная компетентность** - навык взаимодействовать в обществе, учитывать эмоции и мотивы, устанавливать доверительные отношения.

С целью формирования функциональной грамотности используются следующие технологии: проблемное обучение, игровые технологии, технологии коллективного обучения, технологии развивающего обучения, информационно-коммуникативные технологии, технологии дифференцированного обучения.

Примерные задания для формирования функциональной грамотности обучающихся представлены в приложении 1

2.7.Условия и ресурсное обеспечение реализации программы

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий.

Организационные условия:

- ✓ обеспечение наполняемости групп согласно установленной численности детей;
- ✓ соблюдение возрастного контингента;
- ✓ отсутствие медицинских противопоказаний у воспитанников;

Временно-пространственные условия:

- ✓ соблюдение расписания занятий;
- ✓ определение места реализации программы;

Психолого-педагогические условия:

✓ преемственность содержания и форм организации учебно-тренировочного процесса с учетом специфики возрастного психофизического развития воспитанников через сотрудничество, совместную деятельность, дискуссию, тренинги, групповую игру, освоение культуры, рефлексия, педагогическое общение, а также информационно-методическое обеспечение.

Материально-технические условия:

✓ обеспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий.

Кадрово-методические условия:

- ✓ наличие дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- ✓ обеспечение обучения кадровых участников программы.

Санитарно-гигиенические условия:

✓ соблюдение требований водоснабжения, канализации, освещения, воздушно-теплового режима и санитарных правил.

Социально-бытовые условия:

- ✓ соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности;
- ✓ охрана труда.

Для того, чтобы данные условия были соблюдены, необходимо принять ряд мер по обеспечению реализации программы.

Материально-техническое обеспечение

Для тренировок по баскетболу, нацеленных на достижение максимально возможного результата необходимо:

- спортивный зал;
- стойки с баскетбольными корзинами;
- скакалки;
- мячи набивные;
- гимнастические маты;
- гимнастические турники;
- гимнастические тренажеры;
- беговая дорожка;
- штанги;
- гантели и другой спортивный инвентарь.

Особое место в организации учебно-тренировочного процесса отводится технике безопасности в процессе реализации Программы.

Общие требования

К занятиям спортивными и подвижными играми допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

Во время занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся различных опасных факторов получение травм при столкновениях, нарушении правил борьбы, при падении.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Занятия по баскетболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной специальной обуви с нескользкой подошвой.

Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый

инструктаж по охране труда. Основные требования техники безопасности к проведению занятий по баскетболу приведены в приложении 8.

Информационное обеспечение

Информационное сопровождение дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ осуществляется через размещение информации:

- На информационном стенде (информационные листовки, стенгазеты)
- На интернет-ресурсах: сайт СШ № 2 ТМР, группа Вконтакте «Здоровым быть модно» (новости, фото-, сопровождение).

Эффективность информационного сопровождения заключается в том, что оно является одним из инструментов для передачи информации целевой аудитории, основным каналом для информирования населения. В связи с этим запланировано размещение пост-релиза и пресс-релиза спортивных, физкультурных, спортивно-массовых мероприятий.

Также дополнительная информация распространяется по общеобразовательным школам, детским садам. Материалы для информационного освещения подготавливают инструктор-методист совместно с заместителем директора.

Кадровое обеспечение

Для реализации программы необходим педагог дополнительного образования, имеющий спортивную подготовку по избранному виду спорта и соответствующее образование, обладающий не только профессиональными знаниями, но и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности физкультурно-спортивной направленности.

3. Рабочая программа

Цель программы - создание условий, направленных на оздоровление и всестороннее физическое развитие, овладение учащимися специальными знаниями, умениями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, силу, быстроту и координацию движений, и способствующими успешному освоению, технически сложных движений, формирование необходимых в жизни морально-волевых качеств, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

Достижение главной цели программы предполагает решение следующих **задач**:

Обучающие:

- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр и элементов баскетбола;
- удовлетворение естественной потребности организма в движении и формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «баскетбол».

Развивающие:

- совершенствовать гигиеническое обучение и воспитание спортсменов, формирование норм и навыков ЗОЖ, развитие общефизических качеств и навыков баскетбола;
- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- развитие и совершенствование физических качеств, освоение навыков техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации.

Воспитательные:

- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности и социальной адаптации;
- воспитание трудолюбия, нравственно-эстетических, морально-волевых, гражданско-патриотических качеств.

Обучение осуществляется на русском языке.

Форма обучения очная.

Количество учебных недель в году: 42 недели.

Количество часов в неделю: 6 часов.

Занятия проводятся в очной форме 3 раза в неделю по 2 академических часа (академический час 45 мин). При организации обучения с применением дистанционных технологий продолжительность академического часа составляет 40 мин. Каникулы в течение учебного года не предусмотрены.

Общее количество часов по программе за 3 учебных года – 756 часов, количество часов в год: 252 часа.

Возможность обучения по данной программе лиц с ОВЗ не предусмотрена.

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» и соответствующее календарно-тематическое планирование по годам обучения представлен в таблицах №№13-18.

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» 1 год обучения

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Периоды обучения		Содержание работы	Форма контроля
		1 год обучения			
	Количество часов в неделю	теория	практика		
		6			
	Общий объём часов	252			
16		236			
1	Обязательные предметные области	8	184	<p>Обязательные предметные области в баскетболе включают:</p> <p>«Теоретические основы физической культуры и спорта».</p> <p>Изучение истории развития вида спорта, места и роли физической культуры и спорта в современном обществе, основ законодательства в области физической культуры и спорта, гигиены, режима дня и основ здорового питания.</p> <p>«Общая физическая подготовка».</p> <p>Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, развитие физических способностей.</p> <p>«Вид спорта (баскетбол)».</p> <p>Обучение основам технических элементов и тактических действий избранного вида спорта.</p> <p>«Спортивное и специальное оборудование».</p> <p>Знание устройства спортивного и специального оборудования по баскетболу, умение использовать его для достижения спортивных целей, приобретение навыков содержания и использования оборудования.</p>	Текущий контроль, аттестация, контрольные испытания
1.1	Теоретические основы физической культуры и	4		<p>Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Количество занимающихся в России и в мире. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об</p>	фронтальный опрос, беседа, тест

	<i>спорта</i>			<p>основных системах энергообеспечения человека. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.</p> <p>Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Физические качества.</p> <p>Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые.</p> <p>Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями.</p> <p>Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Основные сведения о технике в баскетболе, о ее значении для роста спортивного мастерства. Методические приемы и средства обучения технике баскетбола. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром.</p> <p>Общая и специальная психологическая подготовка. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта.</p> <p>Задания на формирование читательской, математической, естественно-научной, финансовой грамотности, глобальных компетенций и креативного мышления</p>	
1.2	<i>Общая физическая подготовка</i>		77	<p>Развитие 7 видов физических способностей: <i>гибкости, силы, быстроты, прыгучести, равновесия, координации, ловкости.</i></p> <p>Общая физическая подготовка в баскетболе ставит своей целью создать все необходимые предпосылки для обеспечения высокого уровня развития специальных физических качеств, правильного физического развития и разносторонней физической подготовленности.</p> <p>В процессе общей физической подготовки баскетболистов решаются такие задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разностороннее физическое развитие занимающихся; - укрепление здоровья; - повышение функциональных возможностей; - приобретение спортивной работоспособности; - развитие основных физических качеств; - овладение жизненно важными прикладными навыками; - стимулирование восстановительных процессов. 	<i>педагогическое наблюдение, контрольные нормативы</i>

Общая физическая подготовка

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног.

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища.

Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц.

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития быстроты.

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости.

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне.

Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»:

с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты: комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

Упражнения для развития общей выносливости.

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

				<p>Подвижные игры. Салки Палочки Вышибалы и др.</p>	
1.3	Вид спорта «Баскетбол»	4	107	<p>Специальная физическая подготовка в баскетболе направлена на приобретение высокого уровня развития специальных физических качеств и достижение высокого совершенства в деятельности функциональных систем организма. Реализация этих целей представляет собой главное условие для достижения высоких спортивных результатов. И поэтому она занимает основное место в системе подготовки спортсменов высокой квалификации.</p> <p>Специальная физическая подготовка направлена на решение следующих задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> - последовательное совершенствование функциональной деятельности организма. - развитие специальных двигательных качеств. - способствование овладению техникой и тактикой игры. - достижение спортивной формы. - совершенствование психической подготовленности. <p>Специально-подготовительные упражнения</p> <p>Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте, и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голених, набивные мячи, гантели).</p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и</p>	
1.3.1	Специально-физическая подготовка	2	72		педагогическое наблюдение, контрольные нормативы

левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении «лежа на спине» на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания.

Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

Упражнения для развития игровой ловкости.

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

Упражнения для развития специальной выносливости.

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

1.3.2	Технико-тактическая подготовка	2	29	<p>Технико-тактическая подготовка в баскетболе — это процесс овладения специальными двигательными навыками и развития тактического мышления, творческих способностей. Включает работу над техникой (системой движений, направленных на решение игровой задачи) и тактикой (рациональным применением индивидуальных, групповых и командных действий). Эти два вида подготовки взаимосвязаны: чем больше объём технической подготовки, тем шире арсенал тактических действий</p> <p>Упражнения для совершенствования техники в баскетболе:</p> <p>Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. От правильной работы ног зависит эффективность технических приёмов: ведения, передачи в движении, бросков в прыжке.</p> <p>Техника владения мячом: ловля, передача, ведение и броски мяча по кольцу. Многообразие способов передач позволяет применять их в зависимости от игровой ситуации — расстояние, расположение партнёра, характер противодействия.</p> <p>Финты (обманные движения): с мячом (ложные передачи, броски в корзину, дриблинг) и без мяча (ложная смена скорости и направления).</p> <p>Подводящие упражнения: имитация отдельных фаз движения с мячом или без него, фиксация положений звеньев тела в ключевые моменты приёма.</p> <p>Упражнения для совершенствования тактики в баскетболе:</p> <p>Атакующие приёмы: выход на свободное место, пересечение (два игрока меняются местами, чтобы создать свободное место для броска или передачи), заслоны (игроки создают препятствие для соперника, чтобы помочь партнёру выйти на свободное место).</p> <p>Защитные приёмы: персональная защита (игрок опекает одного из игроков соперника), зонная защита (игроки защищают определённые зоны на площадке), переключение (игроки меняются местами, чтобы закрыть свободное место).</p> <p>Игры для тактики тренировок: «Без бросков» — игра, где можно забить только передачу под кольцо, улучшает понимание атакующих схем, «Мяч без дриблинга» — учит движению без мяча и взаимодействию между игроками.</p> <p>Решение задач на объектах: тренеры создают сценарии: «Как отреагировать, если мяч улетит в угол?», «Что делать при двойном опеке?» — игроки практикуют в особых ситуациях, чтобы увеличить скорость принятия решений.</p>
1.3.3	Участие в		6	Прием нормативов, внутришкольные турниры, участие в качестве зрителей

	физкультурных и спортивных соревнованиях				
2	Вариативные предметные области		34		
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры		34	– упражнения из акробатики; – упражнения из легкой атлетики (разновидности бега, кроссы, метания, прыжки и др.); – упражнения из тяжелой атлетики; – упражнения на тренажерах; - ходьба на лыжах; – спортивные и подвижные игры и др.	педагогическое наблюдение
3	Самостоятельная работа	2	16	Теоретические задания: самостоятельное изучение материала, доклады, эссе, проекты, просмотр фрагментов, выступлений, соревнований по баскетболу. Практические задания: комплекс утренней гимнастики, физкультурные паузы; кросс, спортивные игры, плавание; самостоятельная работа на занятиях по указанию тренера; занятия с применением дистанционных технологий.	
4	Аттестация		2	Тестирование, опрос, прием нормативов, выполнение технических заданий	контрольные нормативы

Таблица №14

Календарно-тематическое планирование материала 1 года обучения

№ занятия	Тема	Количество часов	Форма занятия/работы
1	История баскетбола. Возникновение баскетбола, структурное развитие игры. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Ведущие спортсмены. Правила безопасности на занятиях. Первичный инструктаж по ОТ и ТБ. Передвижение: стойка баскетболиста, ходьба и бег, передвижение приставными шагами (лицом и, спиной вперед, вправо, влево), остановки (шагом, прыжком), повороты.	1	Беседа, опрос, индивидуальная работа.
2-3	Прыжки повороты в движении, ловля и передача мяча двумя руками: на уровне груди. Ведение мяча правой, левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой. Контрольные нормативы.	2	Индивидуальная работа, тестирование

4	Комплекс ГТО и его возрастные ступени и виды испытаний; ознакомление с техникой выполнения нормативов. Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком шагом, бегом. Ловля мяча двумя руками: на уровне груди, высокого мяча, низкого мяча, катящегося.	1	Индивидуальная работа, парная работа
5-6	Ведение мяча с поочерёдным переводом с одной руки на другую. Передача мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола, одной рукой с отскоком от пола. Броски мяча: с места – двумя руками от груди, двумя руками сверху с места. Контрольные нормативы.	2	Индивидуальная работа, парная работа, тестирование
7	Понятие об основах технической и тактической подготовки баскетболиста Передвижение приставными шагами (лицом и, спиной вперед, вправо, влево), остановки (шагом, прыжком), повороты, прыжки, повороты в движении, сочетание способов передвижения.	1	Беседа, опрос, индивидуальная работа
8-9	Броски мяча: с места – двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Ведение мяча : с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения, с обводкой препятствия шагом, бегом.	2	Индивидуальная работа, парная работа
10	Броски мяча: с места, в прыжке – двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления движения, с обводкой препятствия шагом, бегом.	1	Индивидуальная работа, парная работа
11-12	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Упражнения со скакалками. Ловля мяча двумя руками: на уровне груди, высокого мяча, низкого мяча, катящегося, после низкого отскока. Броски мяча в прыжке одной рукой от плеча и сверху	2	Беседа, опрос, индивидуальная работа, парная работа
13	Передача мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола, одной рукой с отскоком от пола, одной рукой снизу, одной рукой сверху, одной рукой по площадке. Бросок мяча одной рукой сверху в движении после ведения с двух шагов.	1	Индивидуальная работа, парная работа
14-15	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой. Перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держась за мяч - упражнения в сопротивлении). Учебная игра	2	Индивидуальная работа, парная работа, практика
16	Упражнения на развитие скоростно-силового потенциала. Бросок с места одной рукой сверху в прыжке. Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением скорости передвижения. Учебная игра.	1	Индивидуальная работа, парная работа, практика
17-18	Упражнения на развитие быстроты и скоростно- силового потенциала. Передача мяча изученными способами при встречном движении, при поступательном движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку. Учебная игра.	2	Индивидуальная работа, парная работа, практика
19	Передача мяча изученными способами в сопутствующем, при встречном движениях. Бросок мяча одной рукой сверху в движении после ведения с двух шагов.	1	Индивидуальная работа, парная работа

20-21	Характеристика физических качеств. Упражнения на развитие скоростно-силового потенциала, специальной выносливости. Ведение мяча с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения, с обводкой препятствия.	2	Индивидуальная работа, парная работа
22	Передвижение приставными шагами (лицом и., спиной вперед, вправо, влево), остановки (шагом, прыжком), повороты, прыжки, повороты в движении, сочетание способов передвижения «Упражнения снайпера» с трёх точек в радиусе 180 см. Учебная игра.	1	Индивидуальная работа, парная работа, практика
23-24	Упражнения на развитие специальной выносливости, специфической координации. Техника передвижения: стойка защитника с выставленной вперед ногой, стойка со ступнями на одной линии, передвижение в защитной стойке вперед, назад, в стороны. «Соревнования снайперов» с ближних точек.	2	Индивидуальная работа, парная работа
25	Техника передвижения: стойка защитника с выставленной вперед ногой, стойка со ступнями на одной линии, передвижение в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Ведение с последующим броском после остановки. Учебная игра.	1	Индивидуальная работа, парная работа
26-27	Комплексные упражнения на развитие быстроты и скоростно-силового потенциала, специальной выносливости, специфической координации. Бросок из-под кольца. Учебная игра.	2	Индивидуальная работа, парная работа, практика
28	Передвижение приставными шагами (лицом и., спиной вперед, вправо, влево), остановки (шагом, прыжком), повороты, прыжки, повороты в движении, сочетание способов передвижения «Упражнения снайпера» с трёх точек в радиусе 180 см. Учебная игра.	1	Индивидуальная работа, парная работа, практика
29-30	Техника передвижения: стойка защитника с выставленной вперед ногой, стойка со ступнями на одной линии, передвижение в защитной стойке вперед, назад, в стороны, сочетание способов передвижения. Броски в прыжке после резкой остановки при получении передачи. Учебная игра.	2	Индивидуальная работа, парная работа, практика
31-32	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Скользящий шаг. «Работа ног» защитника при движении противника поперёк площадки. Остановка, рывок с места и изменение направления.	2	Индивидуальная работа, парная работа
33-34	Техника овладения мячом: вырывание мяча, выбивание мяча. Соревнования снайперов - игра «Вокруг света». Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	2	Индивидуальная работа, парная работа
35	Правила игры. Официальные жесты судьи. Учебная двухсторонняя игра	1	Беседа, опрос, практика
36-37	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Скользящий шаг. «Работа ног» защитника при движении противника поперёк площадки. Остановка, рывок с места и изменение направления. Сочетание приёмов (передача -ведение – бросок). Учебная игра.	2	Индивидуальная работа, парная работа, практика
38	Захват мяча -вырывание. Выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. Броски мяча одной рукой от плеча с вращением мяча. Броски двумя руками снизу и двумя руками от груди с отскоком от щита.	1	Индивидуальная работа, парная работа

39	Остановка, рывок с места и изменение направления. Сочетание способов передвижений с техническими приёмами игры в защите. Ловля двумя, одной рукой высоко летящего мяча. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. То же одной рукой. Учебная игра.	1	Индивидуальная работа, парная работа, практика
10	Использование различных исходных положений при передачах (сидя, стоя на согнутых, полусогнутых, прямых ногах). Броски без отскока от щита, под углом к щиту. Учебная игра.	1	Индивидуальная работа, парная работа, практика
41-42	Перехват мяча при ведении, при передаче. Ведение мяча с синхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение мяча в круге (умение укрывать мяч при ведении). Учебная игра.	2	Индивидуальная работа, парная работа, практика
43	Ведение мяча в сочетании с остановками и поворотами, левой и правой рукой с изменением скорости. Бросок после ведения, после отскока. Учебная игра	1	Индивидуальная работа, парная работа, практика
44-45	Броски в прыжке с сопротивлением соперника, подбор, добивание мяча в корзину. Передачи мяча вслед за убегающим, во встречном движении, после поворотов на месте. Двухсторонняя игра с разбором правил игры.	2	Индивидуальная работа, парная работа, практика, беседа, опрос
46	Вторичный инструктаж по ОТ и ТБ Развитие баскетбола в России. Участие российской команды в Олимпийских играх. Упражнения по ОФП. Действия игрока без мяча. Двухсторонняя игра по упрощённым правилам	1	Индивидуальная работа, парная работа, практика
47	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорения из различных исходных положений. Эстафеты с применением изученных элементов.	1	Индивидуальная работа, круговая тренировка
48	Силовые и прыжковые упражнения. Броски в прыжке с сопротивлением соперника, подбор, добивание мяча в корзину. Игра в мини-баскетбол.	1	Индивидуальная работа, групповая работа, практика
49-50	Упражнения на специальную выносливость. Технические приемы в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Учебная игра.	2	Индивидуальная работа, групповая работа, практика
51	Силовые и прыжковые упражнения с отягощением. Передвижение в защитной стойке вперед, назад, в стороны, сочетание способов передвижения.	1	Индивидуальная работа
52	Упражнения на развитие координации. Техника передвижения: стойка защитника с выставленной вперед ногой, стойка со ступнями на одной линии, передвижение в защитной стойке вперед, назад, в стороны, сочетание способов передвижения. Броски в прыжке с сопротивлением соперника, подбор, добивание мяча в корзину	1	Индивидуальная работа, парная работа
53	Скоростно - силовые упражнения. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке со средней и дальней дистанции. Двухсторонняя игра с разбором правил игры.	1	Индивидуальная работа, групповая работа, практика, беседа, опрос

54-56	Упражнения для развития специальной выносливости: беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в режиме высокой интенсивности. Сочетание способов передвижения в защите. Броски мяча: с места – двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Учебная игра.	3	Индивидуальная работа, практика
57	Упражнения на специальную выносливость. Технические приемы в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Учебная игра.	1	Индивидуальная работа, практика
58	Специально развивающие упражнения с предметами, в парах. Передвижение: стойка баскетболиста, ходьба и бег, передвижение приставными шагами (лицом и., спиной вперед, вправо, влево), остановки (шагом, прыжком). Передачи мяча в тройках, «восьмёркой». Штрафной бросок. Учебная игра.	1	Индивидуальная работа, групповая работа, практика
59	Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику. Передача мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола, одной рукой с отскоком от пола, одной рукой снизу, одной рукой сверху, одной рукой по площадке.	2	Круговая тренировка
60-61	Сочетание способов передвижения в защите. Броски мяча: с места – двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Учебная игра.	2	Индивидуальная работа, практика
62	Повороты, прыжки, повороты в движении, сочетание способов передвижения, Передача мяча изученными способами при встречном движении, при поступательном движении. Учебная игра.	1	Круговая тренировка
63	Сочетание способов передвижения с техническими приемами в нападении. Ловля мяча двумя руками: на уровне груди, высокого мяча, низкого мяча, катящегося, после низкого отскока.	1	Круговая тренировка
64-65	Использование различных исходных положений при передачах изученными способами (стоя на согнутых, полусогнутых, прямых ногах). Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход. Двухсторонняя игра.	2	Индивидуальная работа, практика
66-67	Броски мяча: с места – двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, штрафной бросок; одной рукой сверху в движении, двумя руками (одной рукой) снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке. Соревнования в бросках.	2	Индивидуальная работа, парная работа
68	Передача мяча изученными способами при встречном движении, при поступательном движении. Бросок одной рукой сверху в движении, двумя руками (одной рукой) снизу в движении.	1	Индивидуальная работа
69-70	Техника передвижения: стойка защитника с выставленной вперед ногой, стойка со ступнями на одной линии. Бросок одной рукой сверху в прыжке. Двухсторонняя игра.	2	Индивидуальная работа, практика
71	Правила самостоятельного выполнения физических упражнений. Передача мяча одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении.	1	Беседа, опрос, индивидуальная работа

	Броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке после ведения.		
72-73	Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику. Броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке после ловли. Учебная игра.	2	Индивидуальная работа, практика
74	Действие с мячом, переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении, с шагом и прыжком. Игры 3*3,4*4.	1	Индивидуальная работа, групповая работа, практика
75-77	Индивидуальные действия в нападении: выход на свободное место с целью получения мяча, выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета. Двухсторонняя игра.	3	Индивидуальная работа, практика
78	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Броски мяча в корзину одной и двумя руками на месте, в прыжке после ведения и ловли с сопротивлением. Учебная игра.	1	Индивидуальная работа, практика
79-81	Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Ведение мяча: с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, Двухсторонняя игра.	3	Индивидуальная работа, практика
82	Комплекс скоростно-силовых, координационных упражнений в структуре физической подготовки баскетболиста. Действие одного защитника против двух нападающих. Учебная игра	1	Круговая тренировка
83-84	Упражнения на развитие специальной выносливости. Введение мяча: с изменением направления движения, с обводкой препятствия. Учебная игра.	2	Круговая тренировка, практика
85	Индивидуальные действия: выбор места по отношению к нападающему с мячом, применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего. Челночный бег со скоростным ведением.	1	Индивидуальная работа
86-88	Индивидуальные действия: выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча. Ведение мяча с пассивным и активным сопротивлением. Учебная игра.	3	Индивидуальная работа, парная работа, практика
89-91	Индивидуальные действия: противодействие нападающему при выходе на свободное место для получения мяча, действие одного защитника против двух нападающих. Учебная игра с заданиями.	3	Индивидуальная работа, парная работа, практика
92-93	Индивидуальные действия: действие одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва, противодействия при бросках в корзину. Учебная игра с заданиями.	2	Индивидуальная работа, парная работа, практика
94-95	Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью получения мяча, выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета. Учебная игра с заданиями.	2	Индивидуальная работа, парная работа, практика
96-97	Индивидуальные действия: выбор способа передачи в зависимости от расстояния, применение изученных технических приемов нападения в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра с заданиями.	2	Индивидуальная работа, практика
98-99	Индивидуальные действия: выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с	2	Индивидуальная работа,

	партнерами по команде, действие одного защитника против двух нападающих. Учебная игра с заданиями.		групповая работа, практика
100-101	Упражнения для воспитания специфической координации: ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения кувырков.	2	Индивидуальная работа
102-103	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального. Учебно-игровые задания.	2	Индивидуальная работа, групповая работа, практика
104-106	Техника отвлекающих действий на получение мяча с последующим проходом под щит, передачи через центрального игрока. Учебно-игровые задания.	3	Индивидуальная работа, групповая работа, практика
107-108	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока. Учебно-игровые задания.	2	Индивидуальная работа, групповая работа, практика
109-110	Техника накрывания мяча при броске. Учебная игра.	2	Парная работа, практика
111-112	Техника борьбы за мяч, отскочивший от щита. Учебная игра.	2	Парная работа, практика
113-114	Учебная игра.	2	Практика
115-117	Индивидуальные действия: выбор места для применения технических приёмов и их сочетаний в индивидуальных действиях с учётом выполняемых функций и применяющихся систем игры.	3	Индивидуальная работа
118-119	Ловля мяча двумя руками на месте. Ловля мяча двумя руками в движении. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ловля двумя руками на уровне груди, “высокого”, “низкого”, “катящегося” мяча	2	Круговая тренировка, парная работа
120	ОФП. Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам.	1	Индивидуальная работа
121-122	ОРУ. Контрольные упражнения. Способы противодействия при бросках в корзину. Нападение быстрым прорывом (2*1). Учебная игра	2	Тестирование
123-124	ОРУ. Контрольные упражнения. Сочетание приёмов. Ведение - остановка прыжком - поворот – передача. Броски по направлению прямо перед щитом. Броски с сопротивлением защитника. Учебная игра.	2	Тестирование
125-126	Групповые действия: взаимодействие двух игроков – проскальзывание, взаимодействие двух игроков –переключение. Двухсторонняя игра.	2	Групповая работа. практика
126	итого	252	

Планируемые результаты 1 года обучения

<i>Личностные</i>	<i>Метапредметные</i>	<i>Предметные</i>
<p>- формирование готовности к развитию, сформированность их мотивации к обучению и познавательной деятельности;</p> <p>- развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру;</p> <p>- развитие физических качеств и двигательных способностей, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям;</p> <p>- формирование положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели, устойчивой потребности к здоровому образу жизни</p>	<p>- формирование навыков самоорганизации, осуществлять выбор;</p> <p>- формирование умения анализировать проделанную работу и организовывать дальнейшую деятельность;</p> <p>- формирование основ эффективной самостоятельной деятельности, сотрудничества и работы в команде;</p>	<p style="text-align: center;"><i>Знать:</i></p> <p>- общие основы в области ФКиС и баскетбола;</p> <p>- основные понятия и термины в теории и методике баскетбола;</p> <p>- как правильно распределять свою физическую нагрузку.</p> <p style="text-align: center;"><i>Уметь:</i></p> <p>- выполнять упражнения с учетом основных требований вида спорта «Баскетбол».</p> <p style="text-align: center;"><i>Владеть:</i></p> <p>- правилами техники безопасности;</p> <p>- терминологией и жестикуляцией;</p> <p>- успешное освоение и качественное выполнение основных приемов вида спорта.</p>

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» 2 год обучения

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Периоды обучения		Содержание работы	Форма контроля
		1 год обучения			
	Количество часов в неделю	теория	практика		
		6			
	Общий объём часов	252			
16		236			
1	Обязательные предметные области	8	184	<p>Обязательные предметные области в баскетболе:</p> <p><i>Теоретические основы физической культуры и спорта.</i> Включают в себя, например, место и роль физической культуры и спорта в современном обществе, историю развития баскетбола, требования техники безопасности при занятиях баскетболом и другие темы.</p> <p><i>Общая физическая подготовка.</i> Включает общеразвивающие упражнения, комплексы общеподготовительных упражнений, направленные на подготовку организма к предстоящей физической нагрузке, и другие виды деятельности.</p> <p><i>Вид спорта (баскетбол).</i> Включает в себя, в частности, умение точно выполнять броски в прыжке с различных дистанций, подготовительные упражнения в подборе и добивании мяча, комбинации в нападении и обороне и другие навыки</p>	Текущий контроль, аттестация, контрольные испытания
1.1	<i>Теоретические основы физической культуры и спорта</i>	4		<p>Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Правильный режим дня для спортсмена. Функции пищеварительного аппарата. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как</p>	фронтальный опрос, беседа, тест

			<p>комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Перенапряжение. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей соревнований. О соединении технической и физической подготовки. Просмотр видеозаписей игр. Меры личной и общественной профилактики. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Правила соревнований по баскетболу.</p> <p>Задания на формирование читательской, математической, естественно-научной, финансовой грамотности, глобальных компетенций и креативного мышления</p>	
1.2	Общая физическая подготовка	77	<p>Развитие 7 видов физических способностей: <i>гибкости, силы, быстроты, прыгучести, равновесия, координации, ловкости.</i></p> <p>Общая физическая подготовка в баскетболе ставит своей целью создать все необходимые предпосылки для обеспечения высокого уровня развития специальных физических качеств, правильного физического развития и разносторонней физической подготовленности.</p> <p>В процессе общей физической подготовки баскетболистов решаются такие задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разностороннее физическое развитие занимающихся; - укрепление здоровья; - повышение функциональных возможностей; - приобретение спортивной работоспособности; - развитие основных физических качеств; - овладение жизненно важными прикладными навыками; - стимулирование восстановительных процессов. <p>Общая физическая подготовка</p> <p>Общеподготовительные упражнения</p> <p>Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.</p>	педагогическое наблюдение, контрольные нормативы

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног.

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища.

Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц.

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон. **Упражнения для развития силы.**

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития быстроты.

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном

темпе.

Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости.

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»:

с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты: комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

Упражнения для развития общей выносливости.

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Подвижные игры.

Салки

Палочки

				Вышибалы и др.	
1.3	Вид спорта «Баскетбол»	4	107	<p>Специальная физическая подготовка в баскетболе направлена на приобретение высокого уровня развития специальных физических качеств и достижение высокого совершенства в деятельности функциональных систем организма. Реализация этих целей представляет собой главное условие для достижения высоких спортивных результатов. И поэтому она занимает основное место в системе подготовки спортсменов высокой квалификации.</p> <p>Специальная физическая подготовка направлена на решение следующих задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> - последовательное совершенствование функциональной деятельности организма. - развитие специальных двигательных качеств. - способствование овладению техникой и тактикой игры. - достижение спортивной формы. - совершенствование психической подготовленности. <p>Специально-подготовительные упражнения</p> <p>Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.</p> <p>Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте, и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).</p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы</p>	
1.3.1	Специально-физическая подготовка	2	72		педагогическое наблюдение, контрольные нормативы

				<p>удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении «лежа на спине» на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.</p> <p>Упражнения для развития игровой ловкости.</p> <p>Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.</p> <p>Упражнения для развития специальной выносливости.</p> <p>Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).</p>
1.3.2	Технико-	2	29	Технико-тактическая подготовка в баскетболе — это процесс овладения

	тактическая подготовка			<p>специальными двигательными навыками и развития тактического мышления, творческих способностей. Включает работу над техникой (системой движений, направленных на решение игровой задачи) и тактикой (рациональным применением индивидуальных, групповых и командных действий). Эти два вида подготовки взаимосвязаны: чем больше объём технической подготовки, тем шире арсенал тактических действий</p> <p>Упражнения для совершенствования техники в баскетболе: Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. От правильной работы ног зависит эффективность технических приёмов: ведения, передачи в движении, бросков в прыжке. Техника владения мячом: ловля, передача, ведение и броски мяча по кольцу. Многообразие способов передач позволяет применять их в зависимости от игровой ситуации — расстояние, расположение партнёра, характер противодействия. Финты (обманные движения): с мячом (ложные передачи, броски в корзину, дриблинг) и без мяча (ложная смена скорости и направления). Подводящие упражнения: имитация отдельных фаз движения с мячом или без него, фиксация положений звеньев тела в ключевые моменты приёма.</p> <p>Упражнения для совершенствования тактики в баскетболе: Атакующие приёмы: выход на свободное место, пересечение (два игрока меняются местами, чтобы создать свободное место для броска или передачи), заслоны (игроки создают препятствие для соперника, чтобы помочь партнёру выйти на свободное место). Защитные приёмы: персональная защита (игрок опекает одного из игроков соперника), зонная защита (игроки защищают определённые зоны на площадке), переключение (игроки меняются местами, чтобы закрыть свободное место). Игры для тактики тренировок: «Без бросков» — игра, где можно забить только передачу под кольцо, улучшает понимание атакующих схем, «Мяч без дриблинга» — учит движению без мяча и взаимодействию между игроками. Решение задач на объектах: тренеры создают сценарии: «Как отреагировать, если мяч улетит в угол?», «Что делать при двойном опеке?» — игроки практикуют в особых ситуациях, чтобы увеличить скорость принятия решений.</p>
1.3.3	Участие в физкультурных и		6	Прием нормативов, внутришкольные турниры, участие в качестве зрителей

	спортивных соревнованиях				
2	Вариативные предметные области		34		
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры		34	<ul style="list-style-type: none"> – упражнения из акробатики; – упражнения из легкой атлетики (разновидности бега, кроссы, метания, прыжки и др.); – упражнения из тяжелой атлетики; – упражнения на тренажерах; - ходьба на лыжах; – спортивные и подвижные игры и др. 	педагогическое наблюдение
3	Самостоятельная работа	2	16	<p>Теоретические задания: самостоятельное изучение материала, доклады, эссе, проекты, просмотр фрагментов, выступлений, соревнований по баскетболу.</p> <p>Практические задания: комплекс утренней гимнастики, физкультурные паузы; кросс, спортивные игры, плавание; самостоятельная работа на занятиях по указанию тренера; занятия с применением дистанционных технологий.</p>	
4	Аттестация		2	Тестирование, опрос, прием нормативов, выполнение технических заданий	контрольные нормативы

Таблица №16

Календарно-тематическое планирование материала 2 года обучения

№ занятия	Тема	Количество часов	Форма занятия/работы
1	Общефизическая подготовка (ОФП). Инструктаж по технике безопасности.	1	Индивидуальная работа
2	Развитие спорта, баскетбола в России (ОПФ) Теоретическая подготовка	1	Беседа, опрос
3	Прием контрольных нормативов.	1	Тестирование
4	ОФП. Совершенствования навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.	1	Индивидуальная работа
5-7	Развитие прыгучести. Эстафеты и игры с мячом.	3	Индивидуальная работа. Круговая тренировка
8	Место баскетбола в системе физического воспитания. Силовая подготовка.	1	Беседа, опрос. Индивидуальная работа

9	«Спринтерско-скоростная подготовка. Теоретическая подготовка.	1	Индивидуальная работа. Беседа, опрос
10-11	ОФП. Совершенствование навыков приема передачи двумя руками от груди на месте.	2	Работа в парах.
12	ОФП. Совершенствование навыков приема передачи двумя руками в сторону и назад. Теоретическая подготовка	1	Работа в парах. Беседа, опрос.
13	ОФП. Совершенствования приема передачи во время игры.	1	Групповая работа.
14	ОФП. Совершенствование броска в корзину двумя руками с места.	1	Индивидуальная работа.
15	ОФП. Совершенствование броска в корзину двумя руками в движении.	1	Индивидуальная работа.
16	Развитие выносливости, развитие скоростно – силовых качеств.	1	Индивидуальная работа.
17	Развитие силы, развитие ловкости. Теоретическая подготовка.	1	Индивидуальная работа. Беседа, опрос
18	Упражнения с предметами на развитие координации движений	1	Индивидуальная работа.
19	Упражнения на развитие ловкости.	1	Индивидуальная работа.
20	ОФП. Совершенствование индивидуальных защитных действий.	1	Индивидуальная работа.
21	Упражнения на развитие гибкости. Теоретическая подготовка	1	Индивидуальная работа. Беседа, опрос
22	ОФП. Стойки игрока. Перемещения.	1	Индивидуальная работа.
23	СФП. Развитие прыгучести, развитие прыжковой выносливости.	1	Индивидуальная работа.
24	ОФП. Совершенствование навыков защиты.	1	Индивидуальная работа, групповая работа
25	Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднятие ног, мяч зажат между стопами ног, прогибания, наклоны, упражнения в парах.	1	Индивидуальная работа.
26	Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360о – прыжком вверх, имитация передачи	1	Индивидуальная работа.
27	СФП. Развитие скорости, развитие выносливости.	1	Индивидуальная работа.
28	ОФП. Развитие игровой ловкости. Теоретическая подготовка	1	Групповая работа
29	Ведение мяча с высоким и низким отскоком	1	Индивидуальная работа.
30	Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды	1	Индивидуальная работа.
31	СФП. Развитие скоростной выносливости	1	Индивидуальная работа.
32	Развитие специальной выносливости.	1	Индивидуальная работа.
33	ОФП. Обводка соперника с изменением направления. Обводка соперника с	1	Парная работа

	изменением скорости.		
34	Развитие быстроты и прыгучести. Теоретическая подготовка.	1	Индивидуальная работа. Беседа, опрос
35	ОФП. Ловля двумя руками на уровне груди, “высокого”, “низкого”, “катящегося” мяча.	1	Парная работа
36	СФП. Развитие качеств, необходимых для выполнения броска.	1	Индивидуальная работа.
37	Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком). Передача мяча двумя руками с места. Передача мяча двумя руками в движении. Передача мяча двумя руками в прыжке	1	Парная работа, круговая тренировка
38	ОФП. Игра в баскетбол 4 таймов по 10 мин	1	Практическая работа
39	Обводка соперника с изменением высоты с отскока, Обводка соперника с изменением направления. Теоретическая подготовка.	1	Парная, групповая работа. Беседа, опрос
40	ОФП. Развитие игровой выносливости.	1	Групповая работа.
41	Передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине	1	Парная работа
42	Эстафеты и игры с мячом. Теоретическая подготовка.	1	Круговая тренировка. Беседа, опрос
43	Развитие прыгучести. Эстафеты и игры с мячом.	1	Индивидуальная работа, круговая тренировка
44	Групповые действия: выбор момента и способа взаимодействия с партнёрами	1	Групповая работа
45	ОФП. Индивидуальные действия: выбор места для применения технических приёмов и их сочетаний в индивидуальных действиях с учётом выполняемых функций и применяющихся систем игры	1	Индивидуальная работа.
46	ОФП. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	1	Индивидуальная работа.
47	ОФП. Развитие быстроты. Стойка баскетболиста. Теоретическая подготовка.	1	Индивидуальная работа. Беседа, опрос
48	ОФП. Выполнение отдельных звеньев технических приемов с отягощениями.	1	Групповая работа.
49	Развитие игровой выносливости	1	Практика
50	Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком). Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком).	1	Парная работа
51	Развитие специальной выносливости.	1	Практика
52	ОФП. Индивидуальные действия: выбор места и способа противодействия партнёру	1	Индивидуальная работа.
53	Развитие быстроты и прыгучести.	1	Индивидуальная работа.
54	Групповые действия: выбор момента и способа взаимодействия с партнёрами	1	Групповая работа
55	ОФП. Развитие специальной выносливости Теоретическая подготовка	1	Индивидуальная работа. Беседа, опрос

56	СФП. Развитие качеств, необходимых для выполнения броска.	1	Индивидуальная работа.
57	ОФП. Развитие быстроты и прыгучести. Теоретическая подготовка	1	Индивидуальная работа. Беседа, опрос
58	Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в режиме высокой интенсивности.	1	Индивидуальная работа.
59	Многократное выполнение технических приемов. Перемещение в сочетании с действиями с мячом.	1	Индивидуальная работа, круговая тренировка
60	ОФП. Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком). Передача мяча двумя руками с места. Передача мяча двумя руками в движении. Передача мяча двумя руками в прыжке.	1	Парная работа, круговая тренировка
61	Развитие игровой ловкости.	1	Практика
62	ОФП. Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку	1	Парная работа, круговая тренировка
63	Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике	1	Индивидуальная работа, парная работа, круговая тренировка
64-65	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	2	Парная работа, круговая тренировка
66	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Теоретическая подготовка.	1	Групповая работа
67	ОФП. Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника	1	Индивидуальная работа, круговая тренировка
68	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника	1	Индивидуальная работа, парная работа
69	Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника	1	Индивидуальная работа, парная работа
70	ОФП. Развитие быстроты и прыгучести. Теоретическая подготовка	1	Индивидуальная работа. Беседа, опрос
71	Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника	1	Индивидуальная работа, парная работа
72	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием	1	Индивидуальная работа, парная работа
73	ОФП. Техника ведения мяча	1	Индивидуальная работа

74	СПФ. Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием	1	Индивидуальная работа, парная работа
75	СФП. Перехват мяча	1	Индивидуальная работа, парная работа
76	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1	Индивидуальная работа, парная работа
77-78	ОФП. Ведение мяча не ведущей и ведущей рукой в движении	2	Индивидуальная работа
79	Ведение мяча правой и левой рукой поочередно стоя на месте и в движении	1	Индивидуальная работа
80	СФП. Эстафеты с мячом. Теоретическая подготовка.	1	Круговая тренировка. Беседа, опрос
81	Бросок мяча одной рукой снизу. Учебная игра баскетбол.	1	Индивидуальная работа, практика
82	ОФП. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	1	Индивидуальная работа, парная работа, групповая работа
83-84	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	2	Индивидуальная работа, парная работа, групповая работа
85	ОФП. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	1	Индивидуальная работа, парная работа, групповая работа
86	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>. Теоретическая подготовка.	1	Парная работа
87	ОФП. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>	1	Парная работа
88	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>	1	Парная работа
89	Игра по упрощенным правилам баскетбола	1	Практика
90	Развитие специальной выносливости. Развитие скоростной выносливости.	1	Индивидуальная работа
91	ОПФ. Командные действия: нападение против зонного прессинга	1	Групповая работа
92	Развитие быстроты и прыгучести. Теоретическая подготовка.	1	Индивидуальная работа. Беседа, опрос
93	Развитие игровой ловкости. Передача мяча двумя руками (встречные). Передача мяча одной рукой сверху. Передача мяча одной рукой от головы. Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком).	1	Парная работа, парная работа
94	ОФП. Многократное выполнение технических приемов. Теоретическая подготовка.	1	Индивидуальная работа. Беседа, опрос

95	Индивидуальные действия: выбор места для применения технических приёмов и их сочетаний в индивидуальных действиях с учётом выполняемых функций и применяющихся систем игры.	1	Индивидуальная работа
96	Ловля мяча двумя руками на месте. Ловля мяча двумя руками в движении. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ловля двумя руками на уровне груди, “высокого”, “низкого”, “катящегося” мяча	1	Парная работа, круговая тренировка
97	ОФП. Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам.	1	Индивидуальная работа
98	ОФП. Совершенствование навыков приема передачи двумя руками от груди в движении.	1	Парная работа
99	ОФП. Совершенствование навыков приема передачи двумя руками в сторону и назад. Теоретическая подготовка	1	Парная работа. Беседа, опрос
100	ОФП. Совершенствования приема передачи во время игры. Теоретическая подготовка.	1	Практика
101	Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам.	1	Индивидуальная работа
102	СФП. Развитие силы, развитие скорости.	1	Индивидуальная работа
103	Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника	1	Индивидуальная работа, парная работа
104	ОФП. Развитие гибкости. Стойка баскетболиста. Теоретическая подготовка.	1	Индивидуальная работа. Беседа, опрос
105	ОФП. Совершенствование индивидуальных защитных действий.	1	Индивидуальная работа
106	Развитие специальной выносливости. Теоретическая подготовка.	1	Индивидуальная работа. Беседа, опрос
107	Групповые действия: выбор момента и способа взаимодействия с партнёрами в зависимости от выполняемых функций, применяющихся систем игры и конкретных тактических задач, групповые взаимодействия в соответствии с планом игры.	1	Групповая работа
108	Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнения технических приемов.	1	Индивидуальная работа
109	ОФП. Передача мяча двумя руками с места. Передача мяча двумя руками в движении. Передача мяча двумя руками в прыжке. Передача мяча двумя руками (встречные). Передача мяча одной рукой сверху.	1	Парная работа, круговая тренировка
110	ОФП. Ловля мяча двумя руками на месте. Ловля мяча двумя руками в движении. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ловля двумя руками на уровне груди, “высокого”, “низкого”, “катящегося” мяча.	1	Парная работа, круговая тренировка

111	Развитие скорости. Эстафеты и игры с мячом.	1	Круговая тренировка.
112	ОФП. Совершенствование индивидуальных защитных действий.	1	Индивидуальная работа
113-114	СФП. Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой снизу. Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту.	2	Индивидуальная работа, круговая тренировка
115	Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в режиме высокой интенсивности.	1	Индивидуальная работа
116	ОФП. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам. Обводка соперника с изменением высоты с отскока.	1	Индивидуальная работа
117	СФП. Обводка соперника с изменением направления. Обводка соперника с изменением скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.	1	Парная работа
118-119	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>. Теоретическая подготовка.	2	Парная работа
120	ОФП. Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника	1	Парная работа
121	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием	1	Парная работа
122	Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания	1	Парная работа
123	Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии, одна нога выдвинута вперед). Стойка защитника с выставленной ногой вперед, со ступнями на одной линии.	1	Индивидуальная работа
124	Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в режиме высокой интенсивности.	1	Индивидуальная работа
125	ОФП. Индивидуальные действия: выбор места и способа противодействия партнёру, в зависимости от его игровых функций и месторасположения	1	Индивидуальная работа
126	Игра в баскетбол 6 таймов по 10 мин	1	Практика
126	итого	252	

Планируемые результаты 2 года обучения

<i>Личностные</i>	<i>Метапредметные</i>	<i>Предметные</i>
- формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию, сформированность их	- формирование навыков самоорганизации, умения	<i>Знать:</i> - общие основы в области ФКиС и баскетбола;

<p>мотивации к обучению и познавательной деятельности;</p> <p>- развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру;</p> <p>- развитие физических качеств и двигательных способностей, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям;</p> <p>- формирование положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели, устойчивой потребности к здоровому образу жизни</p>	<p>планировать свою деятельность, осуществлять осознанный выбор;</p> <p>- формирование умения анализировать проделанную работу и организовывать дальнейшую деятельность;</p> <p>- формирование основ эффективной самостоятельной деятельности, сотрудничества и работы в команде</p>	<p>- правила выполнения приемов и выступлений на соревнованиях;</p> <p>- основные понятия и термины в теории и методике баскетбола;</p> <p>- технику основных приемов;</p> <p>- правила проведения соревнований.</p> <p><i>Уметь:</i></p> <p>- выполнять упражнения с учетом основных требований вида спорта «Баскетбол».</p> <p><i>Владеть:</i></p> <p>- правилами техники безопасности;</p> <p>- терминологией и жестикоммуляцией;</p> <p>- техникой приемов.</p>
--	--	---

Таблица №17

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» 3 год обучения

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Периоды обучения		Содержание работы	Форма контроля
		1 год обучения			
		теория	практика		
		6			
		252			
	Количество часов в неделю				
	Общий объём часов	16	236		
1	Обязательные предметные области	8	184	<p>Обязательные предметные области в баскетболе:</p> <p><i>Теоретические основы физической культуры и спорта.</i></p> <p>Включают в себя, например, место и роль физической культуры и спорта в современном обществе, историю развития баскетбола, требования техники</p>	<p><i>Текущий контроль, аттестация,</i></p>

				<p>безопасности при занятиях баскетболом и другие темы. <i>Общая физическая подготовка.</i> Включает общеразвивающие упражнения, комплексы общеподготовительных упражнений, направленные на подготовку организма к предстоящей физической нагрузке, и другие виды деятельности. <i>Вид спорта (баскетбол).</i> Включает в себя, в частности, умение точно выполнять броски в прыжке с различных дистанций, подготовительные упражнения в подборе и добивании мяча, комбинации в нападении и обороне и другие навыки</p>	<p>контрольные е испытания</p>
1.1	<p><i>Теоретические основы физической культуры и спорта</i></p>	4		<p>Правильный режим дня для спортсмена. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Переутомление. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Основные сведения о технике в баскетболе, о ее значении для роста спортивного мастерства. Разнообразие технических приемов. Просмотр видеозаписей выступлений. Соединение технической и физической подготовки. Меры личной и общественной профилактики. Профилактика спортивного травматизма. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Задания на формирование читательской, математической, естественно-научной, финансовой грамотности, глобальных компетенций и креативного мышления</p>	<p><i>фронтальный опрос, беседа, тест</i></p>
1.2	<p><i>Общая физическая подготовка</i></p>		77	<p>Развитие 7 видов физических способностей: <i>гибкости, силы, быстроты, прыгучести, равновесия, координации, ловкости.</i> Общая физическая подготовка в баскетболе ставит своей целью создать все необходимые предпосылки для обеспечения высокого уровня развития специальных физических качеств, правильного физического развития и разносторонней физической подготовленности.</p>	<p><i>педагогическое наблюдение, контрольные нормативы</i></p>

В процессе общей физической подготовки баскетболистов решаются такие задачи:

- разностороннее физическое развитие занимающихся;
- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей;
- приобретение спортивной работоспособности;
- развитие основных физических качеств;
- овладение жизненно важными прикладными навыками;
- стимулирование восстановительных процессов.

Общая физическая подготовка

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременное, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног.

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища.

Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц.

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными

мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон. **Упражнения для развития силы.**

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития быстроты.

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости.

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»:

с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и

				<p>др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты: комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.</p> <p>Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.</p> <p>Подвижные игры. Салки Палочки Вышибалы и др.</p>	
1.3	Вид спорта «Баскетбол»	4	107	<p>Специальная физическая подготовка в баскетболе направлена на приобретение высокого уровня развития специальных физических качеств и достижение высокого совершенства в деятельности функциональных систем организма. Реализация этих целей представляет собой главное условие для достижения высоких спортивных результатов. И поэтому она занимает основное место в системе подготовки спортсменов высокой квалификации.</p> <p>Специальная физическая подготовка направлена на решение следующих задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> - последовательное совершенствование функциональной деятельности организма. - развитие специальных двигательных качеств. - способствование овладению техникой и тактикой игры. - достижение спортивной формы. - совершенствование психической подготовленности. <p>Специально-подготовительные упражнения</p> <p>Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте, и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом,</p>	педагогическое наблюдение, контрольные и нормативы
1.3.1	Специально-физическая подготовка	2	72		

лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении «лежа на спине» на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. **Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.**

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные

				<p>упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.</p> <p>Упражнения для развития специальной выносливости.</p> <p>Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).</p>
1.3.2	Технико-тактическая подготовка	2	29	<p>Технико-тактическая подготовка в баскетболе — это процесс овладения специальными двигательными навыками и развития тактического мышления, творческих способностей. Включает работу над техникой (системой движений, направленных на решение игровой задачи) и тактикой (рациональным применением индивидуальных, групповых и командных действий). Эти два вида подготовки взаимосвязаны: чем больше объём технической подготовки, тем шире арсенал тактических действий</p> <p>Упражнения для совершенствования техники в баскетболе:</p> <p>Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. От правильной работы ног зависит эффективность технических приёмов: ведения, передачи в движении, бросков в прыжке.</p> <p>Техника владения мячом: ловля, передача, ведение и броски мяча по кольцу.</p> <p>Многообразие способов передач позволяет применять их в зависимости от игровой ситуации — расстояние, расположение партнёра, характер противодействия.</p> <p>Финты (обманные движения): с мячом (ложные передачи, броски в корзину, дриблинг) и без мяча (ложная смена скорости и направления).</p> <p>Подводящие упражнения: имитация отдельных фаз движения с мячом или без него, фиксация положений звеньев тела в ключевые моменты приёма.</p> <p>Упражнения для совершенствования тактики в баскетболе:</p> <p>Атакующие приёмы: выход на свободное место, пересечение (два игрока меняются местами, чтобы создать свободное место для броска или передачи), заслоны (игроки создают препятствие для соперника, чтобы помочь партнёру выйти на свободное место).</p>

				<p>Защитные приёмы: персональная защита (игрок опекает одного из игроков соперника), зонная защита (игроки защищают определённые зоны на площадке), переключение (игроки меняются местами, чтобы закрыть свободное место).</p> <p>Игры для тактики тренировок: «Без бросков» — игра, где можно забить только передачу под кольцо, улучшает понимание атакующих схем, «Мяч без дриблинга» — учит движению без мяча и взаимодействию между игроками.</p> <p>Решение задач на объектах: тренеры создают сценарии: «Как отреагировать, если мяч улетит в угол?», «Что делать при двойном опеке?» — игроки практикуют в особых ситуациях, чтобы увеличить скорость принятия решений.</p>	
1.3.3	Участие в физкультурных и спортивных соревнованиях		6	Прием нормативов, внутришкольные турниры, участие в качестве зрителей	
2	Вариативные предметные области		34		
2.1	<i>Различные виды спорта и подвижные игры</i>		34	<ul style="list-style-type: none"> – упражнения из акробатики; – упражнения из легкой атлетики (разновидности бега, кроссы, метания, прыжки и др.); – упражнения из тяжелой атлетики; – упражнения на тренажерах; - ходьба на лыжах; – спортивные и подвижные игры и др. 	<i>педагогическое наблюдение</i>
3	Самостоятельная работа	2	16	<p>Теоретические задания: самостоятельное изучение материала, доклады, эссе, проекты, просмотр фрагментов, выступлений, соревнований по баскетболу.</p> <p>Практические задания: комплекс утренней гимнастики, физкультурные паузы; кросс, спортивные игры, плавание; самостоятельная работа на занятиях по указанию тренера; занятия с применением дистанционных технологий.</p>	
4	Аттестация		2	Тестирование, опрос, прием нормативов, выполнение технических заданий	контрольные нормативы

Таблица №18

Календарно-тематическое планирование материала 3 года обучения

№ занятия	Тема	Количество часов	Форма занятия/работы
1	Инструктаж по Т/Б. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП.	1	Беседа, опрос, индивидуальная работа
2.	Техника передвижения игрока. Ведение мяча одной рукой. Учебно-игровые задания.	1	Индивидуальная работа, групповая работа
3.	Передача двумя руками над головой. Учебно-игровые задания.	1	Групповая работа, практика
4.	Техника передач двумя руками в движении. Учебно-игровые задания.	1	Групповая работа, практика
5.	Передачи мяча в движении. Броски после ведения. Учебно-игровые задания.	1	Индивидуальная работа, парная работа, практика
6.	Техника передвижения при нападении. Учебная игра.	1	Индивидуальная работа
7.	Повороты в движении. Учебная игра.	1	Индивидуальная работа, практика
8-9	Ловля мяча, отскочившего от щита. Передачи в движении, броски с места. Учебная игра.	2	Индивидуальная работа, парная работа, практика
10.	Техника бросков в движении после ловли мяча. Штрафные броски. Учебная игра.	1	Индивидуальная работа, парная работа, практика
11.	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра.	1	Индивидуальная работа, парная работа, практика
12-13	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения. Учебная игра.	2	Индивидуальная работа, парная работа, практика
14-15	Техника броска в прыжке с места. Штрафные броски. Учебная игра.	2	Индивидуальная работа, практика
16-17	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра.	2	Индивидуальная работа, групповая работа, практика
18-19	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения. Учебно-игровые задания.	2	Индивидуальная работа, групповая работа, практика
20.	Контрольное тестирование	1	Тестирование
21-22	Техника передач и бросков в движении; опека игрока без мяча. Учебная игра.	2	Индивидуальная работа, парная работа, практика
23-24	Техника передачи одной рукой с поворотом и отвлекающим действием на передачу.	2	Индивидуальная работа, парная работа, практика

25-26	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом. Учебная игра.	2	Индивидуальная работа, парная работа, практика
27-28	Техника отвлекающих действий на бросок. Учебная игра.	2	Индивидуальная работа, групповая работа, практика
29-30	Техника передач и ловли одной рукой, выбивание и вырывание. Опека игрока. Учебная игра.	2	Индивидуальная работа, парная работа, практика
31-32	Техника выбивания мяча после ведения. Опека игрока. Учебная игра.	2	Индивидуальная работа, парная работа, практика
33-34	Техника выбивания мяча после ведения. Опека игрока. Учебная игра.	2	Индивидуальная работа, парная работа, практика
35-36	Техника передачи одной рукой с поворотом. Учебная игра.	2	Индивидуальная работа, парная работа, практика
37-38	Техника передач в движении в парах. Учебная игра.	2	Индивидуальная работа, парная работа, практика
39-40	Техника передач в тройках в движении. Учебная игра.	2	Индивидуальная работа, парная работа, практика
41-43	Техника передач в движении. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра.	3	Индивидуальная работа, групповая работа, практика
44-46	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита. Броски в прыжке с сопротивлением – в парах. Учебная игра.	3	Круговая тренировка
47-48	Техника передач мяча - в парах меняя расстояние между собой, быстрый прорыв при начальном и спорном броске, нападение через центрального игрока, выбивание мяча. Учебная игра.	2	Практика
49-51	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска. Учебная игра.	2	Круговая тренировка, практика
52-53	Техника передач в движении, нападение через центрального игрока. Учебная игра.	2	Групповая работа, парная работа, практика
54-56	Техника нападение через центрального игрока, входящего в область штрафного броска. Учебная игра.	3	Групповая работа, парная работа, практика
57-58	Техника игры через центрального, заслоны. Учебная игра.	2	Групповая работа, парная работа, практика
59-60	Техника нападения «тройкой». Учебная игра.	2	Групповая работа, практика
61.	Прием нормативов по технической подготовке.	1	
62-63	Техника вбрасывания мяча из-за боковой линии. Заслоны. Учебная игра.	2	Групповая работа, парная работа, практика

64-66	Технико-тактическая подготовка.	3	Практика
67-68	Техника быстрого прорыва, заслона центровым игроком. Учебно-игровые задания.	2	Групповая работа, парная работа, круговая тренировка, практика
69-70	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального. Учебно-игровые задания.	2	Групповая работа, парная работа, круговая тренировка, практика
71-73	Техника отвлекающих действий на получение мяча с последующим проходом под щит, передачи через центрального игрока. Учебно-игровые задания.	3	Групповая работа, парная работа, круговая тренировка, практика
74-75	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока. Учебно-игровые задания.	2	Групповая работа, парная работа, круговая тренировка, практика
76-77	Техника накрывания мяча при броске. Учебная игра.	2	Групповая работа, парная работа, круговая тренировка, практика
78-79	Техника борьбы за мяч, отскочивший от щита. Учебная игра.	2	Групповая работа, парная работа, круговая тренировка, практика
80-81	Техника ловли высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центральными и их взаимодействие. Учебная игра.	2	Практика
82-84	Техника передач на максимальной скорости. Штрафные броски. Учебная игра.	3	Групповая работа, парная работа, круговая тренировка, практика
85-86	Техника ведения на максимальной скорости. Учебная игра.	2	Индивидуальная работа, практика
87.	Прием нормативов по технической и специальной подготовке.	1	Тестирование
88-90	Техника бросков с подбором и добиванием. Учебная игра.	3	Групповая работа, парная работа, круговая тренировка, практика
91.	Учебные игры 5х5.	1	Практика
92-93	Розыгрыш комбинаций в позиционном нападении, двухсторонняя игра.	2	Групповая работа, круговая тренировка, практика
94.	Индивидуальные и групповые атакующие действия. Двухсторонняя игра.	1	Индивидуальная работа, практика

95-96	Командные и тактические действия в нападении и защите. Двухсторонняя игра.	2	Групповая работа, практика
97-98	Индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия. Двухсторонняя игра.	2	Индивидуальная работа, практика
99	Розыгрыш комбинаций в позиционном нападении,	1	Групповая работа
100	Двухсторонняя игра.	1	Практика
101-102	Действия защитников в численном меньшинстве двухсторонняя игра.	2	Групповая работа, парная работа, практика
103-105	Действие 2 защитника против 3 нападающих, 3 защитника против 4 нападающих защита проскальзыванием.	3	Групповая работа, парная работа, практика
106-108	Тактические действия при смене защитных построений смешанная система защиты.	3	Групповая работа, парная работа, практика
109-111	Тактические действия при смене защитных построений защита прессингом.	3	Групповая работа, парная работа, практика
112-113	Тактика защиты. Зонная защита. Учебная игра.	2	Групповая работа, практика
114-116	Тактика защиты. Персональная защита. Учебная игра.	3	Групповая работа, практика
117-118	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	2	Беседа, опрос, практика
119-120	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	2	Круговая тренировка
121-122	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	2	Круговая тренировка
123.	Штрафные броски. Учебная игра.	1	Индивидуальная работа
124.	Совершенствование технико-тактических умений.	1	Индивидуальная работа, групповая работа
125.	Учебно-тренировочные игры 5х5.	1	Практика
126	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	1	Индивидуальная работа, практика
126	итого	252	

Планируемые результаты 3 года обучения

<i>Личностные</i>	<i>Метапредметные</i>	<i>Предметные</i>
<p>- формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности;</p> <p>- развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру;</p> <p>- развитие физических качеств и двигательных способностей, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям;</p> <p>- формирование положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели, устойчивой потребности к здоровому образу жизни</p>	<p>- формирование навыков самоорганизации, умения планировать и адекватно оценивать свою деятельность, осуществлять осознанный выбор;</p> <p>- формирование умения анализировать проделанную работу и организовывать дальнейшую деятельность;</p> <p>- формирование основ эффективной самостоятельной деятельности, сотрудничества и работы в команде;</p>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - общие основы в области ФКиС и баскетбола; - правила выполнения приемов и выступлений на соревнованиях; - основные понятия и термины в теории и методике баскетбола; - технику и тактику упражнений; - правила проведения соревнований; - как правильно распределять свою физическую нагрузку. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения с учетом основных требований вида спорта «Баскетбол». <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - правилами техники безопасности; - терминологией и жестикуляцией; - техникой перемещений; - навыками судейства; - успешное освоение и качественное выполнение приемов конкретного вида спорта.

4. Рабочая программа воспитания

Важным условием успешной работы с юными спортсменами является **воспитательная работа**. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися, является «Рабочая программа воспитания».

Рабочая программа воспитания направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью программы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- ✓ формирование нравственного сознания;
- ✓ формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- ✓ формирование личностных качеств

Структура воспитательной работы МАУ ДО СШ №2 по направлениям деятельности представлена в схеме №2.

Схема №2

Структура воспитательной работы МАУ ДО СШ №2 ТМР



Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастных и индивидуальных особенностей спортсмена. Использование тренером-преподавателем принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям:

- воспитание в процессе учебно- тренировочных занятий;
- создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера-преподавателя и т.п.);
- сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися спортивной школы.

Воспитательными средствами являются:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса и физкультурно-спортивной деятельности;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружный коллектив;
- система морального стимулирования.

Наиболее эффективному решению поставленных воспитательных задач способствует детальный подход к планированию учебно-воспитательного процесса.

Основные направления воспитательной работы представлены в таблице №19

Таблица №19

Календарный план воспитательной работы

направление	содержание работы	сроки проведения
Обеспечение безопасности	Проведение инструктажей по технике безопасности. Проведение инструктажа по профилактике травматизма во время учебно-тренировочных занятий, соревнований и спортивно-массовых мероприятий.	в течение года
Профилактическая деятельность	Информационная беседа «Что такое допинг и допинг-контроль»	сентябрь
	Профилактическая беседа «Сделай правильный выбор», приуроченное Областному Дню трезвости	сентябрь
	Профилактическая беседа «Поведение во время пожара»	сентябрь
	Информационная беседа «Последствия допинга для здоровья»	октябрь
	Профилактическое мероприятие «Поколение независимых», направленное на профилактику ЗОЖ	октябрь
	Профилактические беседы «Здоровье в наших руках»	октябрь
	Профилактическое мероприятие (квест-игра) «Время развеять дым», приуроченное к Международному Дню отказа от курения	ноябрь
	Беседа «Нормы толерантного поведения»; беседы, лекции с обучающимися, направленные на предупреждение подростковой преступности «Субкультуры в современном мире»	ноябрь

	Беседа с родителями «Что такое АУЕ и стоит ли его опасаться?»	ноябрь
	Информационная беседа «Запрещенный список препаратов»	декабрь
	Тематические беседы-дискуссии о вреде курения, употребления алкоголя, наркотических и токсических веществ	декабрь
	Профилактические беседы и инструктажи с обучающимися «Правила поведения на ледовом катке, горках, лыжных трассах»	декабрь
	Беседа и распространение памяток среди детей «Если ты дома один»	декабрь
	Беседы «Правила поведения на льду»	ноябрь-март
	Профилактические беседы: «Профилактика различных видов экстремизма в российском обществе»	январь-февраль
	Профилактическое мероприятие «ЧС – что это?»	февраль
	Беседа с несовершеннолетними «Субкультуры в современном мире»	март-апрель
	Беседа «Сделай правильный выбор», приуроченное Областному Дню трезвости	май
	Беседа «Безопасный интернет»	июнь
	Беседа «Соблюдай правила поведения на воде!»	июнь-август
Экологическое воспитание	Беседа о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология – безопасность – жизнь»	октябрь
Работа с семьей, родителями	Проведение родительских собраний на тему «Ответственность родителей за воспитание своих детей»	сентябрь
	Консультация, памятка, информация «Каникулы – период опасности»	декабрь
	Участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях	в течение года
Сплочение коллектива	Проведение бесед с обучающимися о нормах и правилах поведения, взаимоуважения	сентябрь
Гражданско-патриотическое воспитание	Принятие участия в мероприятиях, посвященных Единому дню голосования	сентябрь
	Информационный блок «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения)	октябрь, ноябрь
	Тематический конкурс «День народного единства»	ноябрь
	Информационный блок «Спортивные рекорды моей страны» (доклады, рефераты, сообщения)	февраль
	Военно-патриотические мероприятия, посвященные Дню Победы (в том числе в онлайн формате)	май
	Информационный блок «Герой российского спорта – это...» (доклады, рефераты, сообщения)	июнь
	Лекции, беседы, конкурсы патриотической направленности «Моя Россия, моя страна!»	июнь
Физическое воспитание	Тематические конкурсы, игры, турниры, посвященные праздникам (в том числе в онлайн формате)	январь, февраль, март

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Для гармоничного и разностороннего воздействия на обучающихся осуществляется **работа с родителями.**

Существенное место в системе работы тренера с родителями обучающихся отводится психолого-педагогическому просвещению.

Формы взаимодействия педагогов и родителей:

- родительское собрание;
- совместная работа по организации и проведению мероприятий, соревнований и т.д.;
- индивидуальные (групповые) консультации.

В ходе взаимодействия с родителями тренер-преподаватель понимает собственную роль в обучении и воспитании детей, а также формирует общую картину развития ребенка в социуме.

5. Перечень используемой литературы

1. Андреев В.И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе. Автореферат. Омск, 2010 с.- 21
2. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. Физкультура в школе - 2010 №7 с.15-17.
3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
4. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол. Минск: Польша. 2011 - 111с.
5. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. М.: Просвещение, 2012 - 111с. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2011.-543 с.
6. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с.
7. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Примерная программа спортивной подготовки для СДЮСШОР – М., 2009.
8. Железняк Ю.Д., Чачин А.В. Примерная программа спортивной подготовки для СДЮСШОР – М., 2004.
9. Книга тренеров NBA. Техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола. М. «Эксмо». 2017 -368 стр.
10. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
11. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
12. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л .Б. Кофмана. - М., 1998.
13. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
14. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
15. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
16. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.
17. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. -М., 2000.
18. Суетнов К.В. Обучение школьников игре в баскетбол. Учебное пособие, - Алма-Ата, 2010-82с.
19. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, - Омск, 2013 - 60с.

Интернет сайты

Сайт Министерства Спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/sport/>

Сайт Олимпийского комитета России: <http://www.roc.ru>

Сайт Международного олимпийского комитета: <http://www.olympic.org>

Сайт Российского антидопингового агентство: <http://www.rusada.ru>

Литература, рекомендуемая для подготовки педагогов

1. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л .Б. Кофмана. - М., 1998.
2. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
5. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
6. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.

Литература, рекомендуемая для занимающихся

1. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
2. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
3. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
4. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.

Примерные задания для формирования функциональной грамотности

Читательская грамотность.

<p>Задание 1 Знакомство со спортивными терминами (названия видов спорта, спортивного инвентаря, ампула спортсменов). Все это расширяет кругозор и обогащает словарный запас. Пример заданий: - По описанию угадать вид спорта (анализ текста) - Загадки про спортивный инвентарь - Викторина «Знатоки спорта» (вопрос – ответ) - Игра «Кто это? Что это?» (голкипер, булава...)</p>	<p>Задание 2 Бросок мяча одной рукой от плеча Порядок действий: 1 Локоть бросковой руки направлен на кольцо, пальцы широко расставлены. 2. Кисть разогнута до момента полного выпрямления всех звеньев, после чего выполняет захлестывающее движение и слегка разворачивается наружу, мяч должен уйти с кончиков пальцев. 3. Во время броска игрок последовательно разгибает звенья тела: колено, бедро, плечо, локоть. Ответ: 1,3,2</p>	<p>Задание 3 Какое из данных утверждений верно? а) при ведении мяча в баскетболе нельзя касаться его двумя руками одновременно б) мяч в баскетболе можно вести только левой рукой в) игрок с мячом в руках может делать четыре шага г) мяч в баскетболе можно вести только правой рукой Ответ :а</p>																																																																																																																								
<p>Задание 4 Восстанови текст: Баскетбол — спортивная игра, которая появилась в _____ г. в США _____ - человек, который придумал баскетбол Ответ: 1981, Джеймс Нейсмит</p>	<p>Задание 5 Бросок в баскетболе делится на три фазы: Порядок действий: 1 Завершающая 2 Подготовительная 3 Основная Ответ: 3,2,1</p>	<p>Задание 6 Используя знания алфавита обучающимся можно предложить следующее задание: Используя последовательность букв в алфавите, отгадайте пословицу: 16, 20, 5, 1, 26, 30/ 19, 17, 16, 18, 20, 21/ 3, 18, 6, 14, 33/ -/ 3, 9, 1, 14, 6, 15/ 17, 16, 13, 21, 25, 10, 26, 30/ 9, 5, 16, 18, 16, 3, 30, 6 Ответ: Отдашь спорту время -взамен получишь здоровье.</p>																																																																																																																								
<p style="text-align: center;">Задание 7</p> <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: top;"> <tr><td>П</td><td>О</td><td>Х</td><td>И</td><td>Т</td><td>Е</td><td>Н</td><td>Н</td><td>И</td><td>С</td></tr> <tr><td>Л</td><td>К</td><td>О</td><td>Л</td><td>Ф</td><td>С</td><td>К</td><td>С</td><td>О</td><td>К</td></tr> <tr><td>А</td><td>У</td><td>К</td><td>Ё</td><td>Р</td><td>Л</td><td>И</td><td>Н</td><td>Г</td><td>Е</td></tr> <tr><td>В</td><td>В</td><td>К</td><td>Р</td><td>И</td><td>А</td><td>С</td><td>О</td><td>А</td><td>Л</td></tr> <tr><td>А</td><td>Ы</td><td>Е</td><td>Е</td><td>С</td><td>Л</td><td>О</td><td>У</td><td>Н</td><td>Е</td></tr> <tr><td>Н</td><td>Р</td><td>Й</td><td>Г</td><td>Т</td><td>О</td><td>М</td><td>Б</td><td>Д</td><td>Т</td></tr> <tr><td>И</td><td>О</td><td>Н</td><td>Б</td><td>А</td><td>М</td><td>К</td><td>О</td><td>Б</td><td>О</td></tr> <tr><td>Е</td><td>К</td><td>И</td><td>И</td><td>Й</td><td>Я</td><td>С</td><td>Р</td><td>О</td><td>Н</td></tr> <tr><td>Б</td><td>И</td><td>А</td><td>Т</td><td>Л</td><td>О</td><td>Н</td><td>Д</td><td>Л</td><td>Я</td></tr> <tr><td>О</td><td>М</td><td>Я</td><td>Ч</td><td>Е</td><td>С</td><td>Т</td><td>И</td><td>У</td><td>А</td></tr> <tr><td>Б</td><td>О</td><td>Б</td><td>С</td><td>Л</td><td>Е</td><td>Й</td><td>Н</td><td>П</td><td>У</td></tr> <tr><td>Ы</td><td>М</td><td>У</td><td>К</td><td>А</td><td>Н</td><td>Т</td><td>Г</td><td>А</td><td>Т</td></tr> </table> <p>Сколько названий зимних олимпийских видов спорта спрятано в прямоугольнике? Слова располагаются только по вертикали и горизонтали.</p> <p>1) по горизонтали 3 слова, по вертикали – 4 слова 2) по горизонтали 3 слова, по вертикали – 5 слов 3) по горизонтали 4 слова, по вертикали – 3 слова 4) по горизонтали 4 слова, по вертикали – 5 слов</p>			П	О	Х	И	Т	Е	Н	Н	И	С	Л	К	О	Л	Ф	С	К	С	О	К	А	У	К	Ё	Р	Л	И	Н	Г	Е	В	В	К	Р	И	А	С	О	А	Л	А	Ы	Е	Е	С	Л	О	У	Н	Е	Н	Р	Й	Г	Т	О	М	Б	Д	Т	И	О	Н	Б	А	М	К	О	Б	О	Е	К	И	И	Й	Я	С	Р	О	Н	Б	И	А	Т	Л	О	Н	Д	Л	Я	О	М	Я	Ч	Е	С	Т	И	У	А	Б	О	Б	С	Л	Е	Й	Н	П	У	Ы	М	У	К	А	Н	Т	Г	А	Т
П	О	Х	И	Т	Е	Н	Н	И	С																																																																																																																	
Л	К	О	Л	Ф	С	К	С	О	К																																																																																																																	
А	У	К	Ё	Р	Л	И	Н	Г	Е																																																																																																																	
В	В	К	Р	И	А	С	О	А	Л																																																																																																																	
А	Ы	Е	Е	С	Л	О	У	Н	Е																																																																																																																	
Н	Р	Й	Г	Т	О	М	Б	Д	Т																																																																																																																	
И	О	Н	Б	А	М	К	О	Б	О																																																																																																																	
Е	К	И	И	Й	Я	С	Р	О	Н																																																																																																																	
Б	И	А	Т	Л	О	Н	Д	Л	Я																																																																																																																	
О	М	Я	Ч	Е	С	Т	И	У	А																																																																																																																	
Б	О	Б	С	Л	Е	Й	Н	П	У																																																																																																																	
Ы	М	У	К	А	Н	Т	Г	А	Т																																																																																																																	

Математическая грамотность.

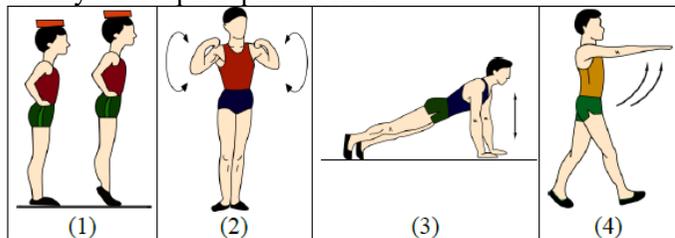
<p style="text-align: center;">Задание 1</p> <p>Сколько всего: пробежать 15 кругов по залу лицом вперед, 10 кругов спиной вперед, 15 кругов приставным шагом левым боком, 10 кругов приставным шагом правым боком; 10 кругов с партнером; 5 кругов на коленях; 2 круга проползти.</p>	<p style="text-align: center;">Задание 2</p> <p>Сделать 5 подходов по 8 подтягиваний; 6 подходов по 15 отжиманий; 4 подхода для мышц пресса по 20 раз.</p>	<p style="text-align: center;">Задание 3</p> <p>Использование математических знаний во время соревнований: 1. Определение угла, оптимальной высоты броска мяча и применяемой силы для успешного заброса в нужную точку в зависимости от высоты игрока, размера мяча и размера игрового поля. 2. Определение размеров и координат зон на площадке. Это важно, так как баскетбольные поля имеют различные размеры в зависимости от уровня соревнований и типа спортивных сооружений. Например, команда может играть на полях с размерами 28 м × 15 м, 26 м × 14 м, 30 м × 18 м. 3. Расчёты расстояний между точками на площадке. Например, расстояние между кольцом и линией штрафных бросков.</p>																
<p style="text-align: center;">Задание 4</p> <p>Вычисление не сложного математического действия при борьбе с соперником. Для того, чтобы слышать тренера-преподавателя во время схватки на соревнованиях и адекватно реагировать.</p>	<p style="text-align: center;">Задание 5</p> <p>Применение математики при выполнении строевых упражнений. - Порядковые номера (команда: по порядку рассчитайся, на первый второй рассчитайся и т.д. - Знакомство с параллельными прямыми (в две колонны, в две шеренги, в круг становись и т.д)</p>	<p style="text-align: center;">Задание 6</p> <p style="text-align: center;">Рассчитать индекс массы тела по формуле:</p> <div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> $I = \frac{m_{\text{(вес в кг)}}}{h^2_{\text{(рост в метрах)}}}$ <p style="font-size: small;">(индекс массы тела)</p> <p style="font-size: x-small;">Вес в килограммах нужно разделить на рост (в метрах), возведенный в квадрат.</p> </div> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: x-small;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left;">Индекс массы</th> <th style="text-align: left;">Соответствие между массой человека и его ростом</th> </tr> </thead> <tbody> <tr style="background-color: #fff9c4;"> <td>16 и менее</td> <td>Выраженный дефицит массы тела</td> </tr> <tr style="background-color: #fff176;"> <td>16–18,5</td> <td>Недостаточная (дефицит) масса тела</td> </tr> <tr style="background-color: #c8e6c9;"> <td>18,5–25</td> <td>Норма</td> </tr> <tr style="background-color: #a5d6a7;"> <td>25–30</td> <td>Избыточная масса тела (предожирение)</td> </tr> <tr style="background-color: #81c784;"> <td>30–35</td> <td>Ожирение первой степени</td> </tr> <tr style="background-color: #66bb6a;"> <td>35–40</td> <td>Ожирение второй степени</td> </tr> <tr style="background-color: #43a047;"> <td>40 и более</td> <td>Ожирение третьей степени (морбидное)</td> </tr> </tbody> </table>	Индекс массы	Соответствие между массой человека и его ростом	16 и менее	Выраженный дефицит массы тела	16–18,5	Недостаточная (дефицит) масса тела	18,5–25	Норма	25–30	Избыточная масса тела (предожирение)	30–35	Ожирение первой степени	35–40	Ожирение второй степени	40 и более	Ожирение третьей степени (морбидное)
Индекс массы	Соответствие между массой человека и его ростом																	
16 и менее	Выраженный дефицит массы тела																	
16–18,5	Недостаточная (дефицит) масса тела																	
18,5–25	Норма																	
25–30	Избыточная масса тела (предожирение)																	
30–35	Ожирение первой степени																	
35–40	Ожирение второй степени																	
40 и более	Ожирение третьей степени (морбидное)																	
<p style="text-align: center;">Задание 7</p> <p>Используя таблицу, рассчитайте, сколько калорий потратил Владимир на тренировке, если он: пробежал на беговой дорожке 15 минут, выполнил прыжки через скакалку 10 минут и выполнил силовую тренировку с гантелями 20 минут.</p>																		



Естественнонаучная грамотность.

Задание 1

Какое упражнение позволит сохранить правильную осанку? Выбери верный ответ.



Задание 2

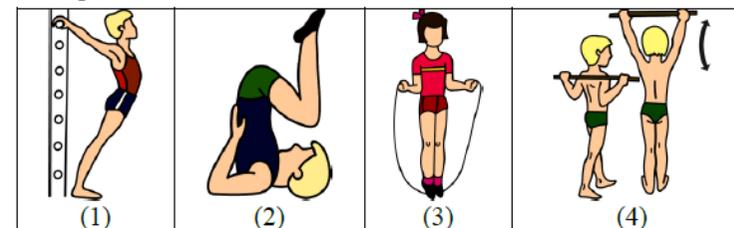
Реши задачу. Выбери верный ответ.

Олег начал закалывание с обтирания утром в понедельник. В субботу температура воды составила 30°C. Каждые три дня он снижал температуру воды на 1°C. С какой температуры начал закалывание школьник?

- 1) 30°C
- 2) 34°C
- 3) 32°C
- 4) 40°C

Задание 3

Какие физические упражнения включают в комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки? Выбери верные ответы.



Задание 4

Выбери утверждения по формированию физического здоровья, которые являются неверными.

- 1) Основное условие в борьбе с ожирением – регулярность занятий физическими упражнениями на протяжении недели, месяца.
- 2) Для формирования правильной осанки используются имитационные и подводящие упражнения.
- 3) Суммарный объём нагрузки в день в процессе оздоровительных занятий должен быть не менее 2 часов.
- 4) Основная причина развития плоскостопия – ослабление мышечно-связочного аппарата спины.

Задание 5

Выбери утверждения, которые сформулированы некорректно.

- 1) При выполнении любых физических упражнений дышать надо ртом.
- 2) Выдох в процессе занятий физическими упражнениями должен быть более продолжительным, чем вдох.
- 3) Вдох следует делать при скрещивании и опускании рук, при наклонах.
- 4) Упражнения, связанные со стрельбой и подъемом груза, выполняются с задержкой дыхания.

Финансовая грамотность.

Задание 1	Задание 2	Задание 3
<p>Баскетбол – это скорость реакции, силовая выносливость, скоростно – силовые качества, идеальная координация и сила духа.</p> <p>Чек-лист:</p> <p>Баскетбольная форма - 4000 руб.</p> <p>Баскетбольные кроссовки - 6500 руб.</p> <p>Баскетбольная разминка – 5000 руб.</p> <p>Затраты: 15500 руб.</p> <p>Сколько необходимо в месяц на расходы, связанные с тренировками и соревнованиями (проезд, проживание, питание, стартовые взносы, экипировка, непредвиденные расходы).</p>	<p>Глеб с родителями поехали покататься по снежным склонам на горнолыжный комплекс. Для того чтобы забраться на вершину горы, необходимо заплатить за подъём на подъёмнике. Стоимость 1 подъёма = 120р. (детский), 1 подъём = 150р. (взрослый).</p> <p>Сколько заплатили родители Глеба за подъём на вершину горы, если Глеб вместе с мамой совершила 5 спусков с горы, а папа спустился с горы 8 раз?</p>	<p>Влад любит плавать. Каждый день он посещает бассейн и плавает утром с 7-00 до 7-30. Стоимость 1 сеанса (30 мин) = 250р. Стоимость абонемента на 1 месяц = 6200р.</p> <p>Какую сумму Влад может сэкономить, если приобретёт абонемент на 2 месяца?</p>

Задание 4																																																													
<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 5%; text-align: center;">1</td> <td style="width: 20%;">Ботинки</td> <td style="width: 15%; text-align: right;">4200р</td> <td style="width: 60%;"></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2</td> <td>Термос</td> <td style="text-align: right;">450р</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td>Складной нож</td> <td style="text-align: right;">300р</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4</td> <td>Кастрюля</td> <td style="text-align: right;">200р</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">5</td> <td>Фонарик</td> <td style="text-align: right;">360р</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">6</td> <td>Рюкзак</td> <td style="text-align: right;">5950р</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">7</td> <td>Бинокль</td> <td style="text-align: right;">3400р</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">8</td> <td>Складной стул</td> <td style="text-align: right;">420р</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">9</td> <td>Спальный мешок</td> <td style="text-align: right;">2300р</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">10</td> <td>Палатка</td> <td style="text-align: right;">3900р</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">11</td> <td>Горелка</td> <td style="text-align: right;">1680р</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">12</td> <td>Кружка</td> <td style="text-align: right;">220р</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">13</td> <td>Головной убор (от комаров)</td> <td style="text-align: right;">340р</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">14</td> <td>Рация</td> <td style="text-align: right;">3700р</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">15</td> <td>Спички</td> <td style="text-align: right;">140р</td> <td></td> </tr> </table>	1	Ботинки	4200р		2	Термос	450р		3	Складной нож	300р		4	Кастрюля	200р		5	Фонарик	360р		6	Рюкзак	5950р		7	Бинокль	3400р		8	Складной стул	420р		9	Спальный мешок	2300р		10	Палатка	3900р		11	Горелка	1680р		12	Кружка	220р		13	Головной убор (от комаров)	340р		14	Рация	3700р		15	Спички	140р		<p>Арсений решил подготовиться к предстоящему походу. Для этого он пошёл в магазин и приобрёл недостающий товар. Арсений взял с собой 25000р.</p> <p>Вопрос: Сколько денег осталось у Арсения, если он купил в магазине различные товары (описать товары и их стоимость).</p> <div style="text-align: center;">  </div>
1	Ботинки	4200р																																																											
2	Термос	450р																																																											
3	Складной нож	300р																																																											
4	Кастрюля	200р																																																											
5	Фонарик	360р																																																											
6	Рюкзак	5950р																																																											
7	Бинокль	3400р																																																											
8	Складной стул	420р																																																											
9	Спальный мешок	2300р																																																											
10	Палатка	3900р																																																											
11	Горелка	1680р																																																											
12	Кружка	220р																																																											
13	Головной убор (от комаров)	340р																																																											
14	Рация	3700р																																																											
15	Спички	140р																																																											

Задание 1

Рассмотрим глобальную компетенцию в области спорта. На сегодняшний день, отечественный спорт на фоне продолжающихся антидопинговых санкций, столкнулся с полной изоляцией и запретом на международные выступления. Глобальные допинговые обвинения российскому спорту предъявляют с конца 2014года. Изначально удар был направлен на нашу легкую атлетику, затем на Олимпиаду в Сочи и т.д. Под давлением международных структур наша страна частично признала нарушения (но не со стороны государства) и извинилась за них. На фоне санкций Российские спортсмены лишены флага на церемониях награждения и всех официальных мероприятиях, так же российские спортсмены выступают в нейтральном статусе. Инициатива по поводу такой меры исходит от Международного олимпийского комитета, который рекомендовал всем спортивным федерациям и организаторам соревнований отказывать в допуске на них российским спортсменам. Олимпийский комитет России назвал заявление МОК противоречащим Олимпийской хартии.



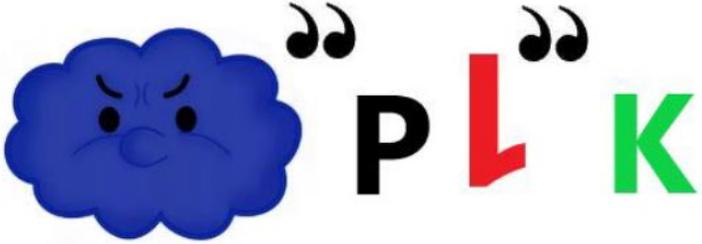
Задание 2

В группу пришел новенький занимающийся. Как Вы считаете важно ли, чтобы группа была дружной? Какие действия помогут новенькому адаптироваться к другим занимающимся? Что для этого необходимо сделать тренеру, участникам группы? Что из предложенного Вы выберете?

1. Пойдете с ним к друзьям и познакомите с ними.
2. Зададите вопрос, сколько зарабатывают его родители.
3. Расскажите ему о товарищах - кто в группе хулиган, кто все рассказывает тренеру и т.п.
4. Покажете ему, где в спорткомплексе находятся раздевалки, спортивные залы, кабинеты, где находится необходимый инвентарь.
5. Будете называть его по имени и подсказывать другим, если они будут забывать.
6. Позовете его погулять с друзьями, предварительно спросив, чем он любит заниматься.
7. Дадите ему кличку и будете дразнить.



Креативное мышление.

<p>Задание 1</p> <p>Ребенку на выбор предложены 3 мяча: волейбольный, футбольный (сдутый), набивной.</p> <p>Задача: использовать необходимо 1 из предложенных мячей (другие в руках).</p> <p>Преодолеть: 1. 10 кругов по залу, бегом с мячами; 2. 10 кругов пинать ногами мяч; 3. Толкать мяч головой 1-2 круга.</p>	<p>Задание 2</p> <p>«Ассоциации». Тренер-преподаватель предлагает в баскетболе сделать «рога», хотя на учебно-тренировочных было оговорено при слове «рога» ставить «заслон» с двух сторон, т.к. слово «рога» слышат все, а следовательно, защитник будет использовать тактику защиты от «заслонов».</p>	<p>Задание 3</p> <p>Выполнить «заслон» справа и развернуться под кольцо, отдать передачу на правого игрока от себя</p> <p>Вычисление не сложного математического действия при получении мяч. Для того, чтобы слышать тренера-преподавателя во время игры на соревнованиях и адекватно реагировать.</p>
<p style="text-align: center;">Задание 4</p> <p>Составить Кластер по теме: «Спорт»</p> 	<p>Задание 5</p> <p>Игра «Назовите вид спорта». Разделить учащихся на команды. Предложить каждой команде назвать как можно больше видов спорта на букву «В», «К», «Б». Побеждает та команда, которая назовет как можно больше видов спорта.</p>	<p>Задание 6</p> <p>Разгадай ребус. Запиши полученное слово в ответ.</p>  <p>Ответ: турник</p>

**Подвижные игры,
используемые в учебно-тренировочном процессе по баскетболу**

развитие общефизических качеств	наименова ние игры	содержание игры
Прыгучесть	Удочка	Играющие встают по кругу. В центре – водящий, который вращает над полом веревку, на конце которой привязан груз (мешочек с песком, теннисный мяч и т.д.). а) Все стараются подпрыгнуть так, чтобы не задеть веревку. Кто заденет веревку, тот становится водящим. б) Играют до победителя, тот становится водящим. в) Встают парами, тройками, взявшись за руки. г) Встают в колонну по два, по три. д) Можно прыгать с грузом (с набивным мячом).
	Зайцы в огороде	На площадке чертят два круга, один – в другом. Внутренний круг – «огород». В нем стоит «сторож». «Зайцы» находятся в промежутке между кругами. Они прыгают (на обеих ногах) то в «огород», то из «огорода». «Сторож» по сигналу водящего ловит «зайцев», оставшихся в «огороде», догоняя их только в пределах внешнего круга. «Зайцы» же могут выпрыгивать за пределы круга. Когда будет поймано два-три «зайца», выбирается новый «сторож».
	Бой петухов	Играющие делятся на две команды. Каждая команда строится в одну шеренгу. Обе команды располагаются лицом друг к другу на расстоянии 6-8 м. В коридоре между шеренгами чертят круг диаметром 2.5-3 м. В середину круга по очереди встают по одному игроку от каждой команды. Они становятся на противоположных концах круга на одной ноге, руки закладывают за спину. По команде игроки, прыгая на одной ноге, стараются вытолкнуть друг друга из круга без помощи рук. Игрок, коснувшийся пола другой ногой или применивший толчок руками, считается побеждённым. Победа каждого игрока даёт командное очко. Команда, набравшая большее количество очков, побеждает.
	Волки и зайцы	Между двумя гимнастическими скамейками, расположенными на расстоянии 3-4 м. одна от другой, размещаются 8-10 занимающихся - «зайцы», за скамейками по двое занимающихся-«волки». По сигналу «зайцы» начинают подпрыгивать, передвигаясь между скамейками и запрыгивая на них. «Волки» стремятся коснуться «зайцев» в тот момент, когда те находятся на скамейке. Если «волк» коснулся «зайца», то они меняются ролями. Побеждает тот, кто больше раз запрыгнул на скамейку и меньше других был в роли «волка».
Сила	Тяни в круг	Играющие встают с внешней стороны круга, крепко держась за руки. По сигналу они двигаются вправо или влево, затем по сигналу останавливаются и стараются втянуть за черту круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в круг хотя бы одной ногой, тот выходит из игры. Затем игра продолжается. Игроки, не втянутые в круг, считаются победителями.
	Кто дальше	Играющие разбиваются на несколько команд и выстраиваются в колонны. Перед стоящими впереди игроками каждой команды чертится линия, за которую нельзя переступать ногой. Первые номера имеют по набивному мячу. Они толкают мяч, не преступая черты. На месте падения мяча судьи, выделенные от каждой команды, проводят черту. Следующие игроки выполняют толчки, не преступая этой черты и т.д. Побеждает команда, у которой последняя черта на месте падения мяча оказывается на большем расстоянии от линии первоначального толчка.
	Гонка тачек	Играющие распределяются на две команды с четным количеством игроков. В каждой команде один игрок принимает положение лежа в упоре, ноги разведены на ширину плеч (положение «тачка»). Партнер берет игрока за ноги. По сигналу игроки продвигаются вперед от одной боковой линии к

		другой. Как только первая пара команды пересечет боковую линию, за ней начинается бег вторая пара и т.д. Гонка «гачек» продолжается в обратном направлении, но игроки предварительно меняются ролями. Побеждает команда, раньше закончившая гонку.
	Не задень мяч	Трое или четверо играющих становятся вокруг набивного мяча, лежащего на полу. Игроки кладут руки на плечи рядом стоящих партнеров. По сигналу они начинают толкать друг друга так, чтобы кто-нибудь коснулся мяча ногой. Тот, кто коснется мяча, выбывает из игры. Игра заканчивается, когда определяется сильнейший.
	Перетягивание каната	Канат кладут параллельно командам на одинаковом расстоянии от них. Команды поворачиваются к канату спиной и выполняют различные движения руками до сигнала. Когда прозвучит свисток, все поворачиваются и устремляются к канату. Задача игроков – захватить канат (любым способом) и унести за линию своего «дома» (от исходного положения). В ходе игры разворачивается борьба. Правила разрешают игрокам брать игрокам канат за середину, за концы и другие части. Команда победит, если весь канат окажется за линией её «дома».
Быстрота	Совушка	В углу площадки отмечается кружком «гнездо», в котором располагается один из играющих – «совушка». Все игроки разбегаются по площадке. По сигналу «день» они бегают по площадке, а по сигналу «ночь» мгновенно замирают в той позе, в которой находились. «Совушка» вылетает из гнезда и следит за играющими. Если кто-нибудь пошевелится, «совушка» берет этого игрока к себе в гнездо. По сигналу «день» она улетает в своё «гнездо», а игроки начинают бегать по площадке. Игроки, которые попались «совушке», пропускают одну очередь и затем снова включаются в игру.
	Падающая палка	Играющие рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, становятся в круг. Водящий ставит в центр круга палку, придерживая её рукой. Выкрикнув чей-либо номер, он опускает руку и бежит из круга. Игрок, чей номер был вызван, должен выбежать и успеть схватить палку до её падения. Если ему удалось это сделать, он возвращается на своё место, а прежний водящий продолжает водить. Если же игрок не успеет удержать падающую палку, он меняется местами с водящим.
	Воробьи и вороны	Две команды («Воробьи» и «Вороны»), становятся у средней линии площадки спиной друг к другу. Кто-то один, не вошедший в команду, становится сбоку от них и называет «Во-ро-бьи» или «Во-ро-ны», долго протягивая слог «ро» и быстро и быстро произносит продолжение. Названная команда должна быстро убежать за лицевую линию площадки, а игроки другой команды пытаются поймать убегающих. Название команд чередуются в произвольном порядке. После каждой игры подсчитывают пойманных игроков. Побеждает команда, поймавшая больше игроков.
	Передача мячей	Играющие становятся в круг. Двум игрокам, стоящим один напротив другого, даётся по волейбольному мячу. Игроки по сигналу стараются быстрее передать мяч рядом стоящим партнёрам, чтобы один мяч перегнал другой.
	Стрелки	Играют две команды: «стрелки» и «бегуны». «Стрелки», разделившись пополам, располагаются на боковых линиях волейбольной площадки, а «бегуны» – на одной из концов площадки. Вдоль площадки посередине проводится черта – путь «бегунов». По сигналу один из «бегунов» бежит по этой черте на другой конец площадки, а «стрелки» бросают с двух сторон по волейбольному мячу. Если им удастся попасть в бегущего, то команда «стрелков» выигрывает одно очко. Дальше бежит следующий – так до конца, после чего игроки меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.
Ловкость	Охотники	«Звери» свободно ходят по площадке. Три или четыре «охотника» стоят в разных местах, имея в руках по маленькому мягкому мячику. По сигналу все звери останавливаются и каждый «охотник» бросает в них свой мяч. Те, в кого попали мячом, заменяют «охотников». Разрешается стоя на месте, увертываться от мячей. Пропускать какое-либо из препятствий не разрешается.
	Западня	Играющие образуют 2 круга – внутренний и внешний. Под музыку или песню они движутся в разные стороны. По сигналу руководителя игроки

		останавливаются. Стоящие во внутреннем круге берутся за руки и поднимают их вверх, образуя «ворота». Все остальные бегают под «воротами» в разных направлениях. По второму сигналу «ворота» закрываются (руки опускаются вниз). Все те, кто в этот момент оказался внутри круга, считаются пойманными. Пойманные переходят во внутренний круг, и игра продолжается. Когда во внешнем круге остается мало ребят, они, взявшись за руки, образуют внутренний круг, меняясь ролями с теми, кто находился в нем раньше.
	Лабиринт	Участники игры делятся на 4 группы по 6 игроков или на 5 групп по 5 игроков, становятся в шеренги и держатся за руки. В образовавшихся коридорах водящий старается поймать убегающего игрока. По сигналу руководителя играющие опускают руки, делают четверть оборота и опять берутся за руки, образуя новые коридоры. Таким образом, руководитель может помогать то убегающему, то догоняющему. Благодаря частым свисткам создаются все новые ситуации.
Выносливость	Вызывай смену	Играющие размещаются по кругу, каждый знает свой номер. Выбирается двое водящих, из которых один убегает, другой догоняет его. И убегающий, и догоняющий могут вбежать в круг и вызвать себе смену – назвав любой номер. Вызванный игрок продолжает бег (убегает или догоняет), а вызвавший становится на его место.
	Ловля цепочкой	Борцовский ковер, ограниченная линиями, служит местом, где располагаются играющие. Выбирается водящий, который перед игрой встает за пределами площадки. Он начинает игру, преследуя игроков, свободно бегающих в поле. Догнав и осалив игрока, водящий берет его за руку, и вдвоём они начинают преследовать других игроков. Третий играющий присоединяется к ним (встаёт в середину) и ловля продолжается. Каждый раз пойманным считается игрок, которого окружили ловцы, причём крайние игроки должны сомкнуть руки. Победителями считается два последних не пойманных участника.
	Бег командами	Играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно на расстоянии 2-4 шага одна от другой. Перед колоннами проводится стартовая линия. Против каждой колонны на расстоянии 15 – 20 м ставят стойку или другой предмет. Каждый играющий обхватывает руками стоящего впереди. По сигналу игроки в колоннах, держась за пояс впереди стоящих, бегут вперед к стойке, огибают её и возвращаются назад, за стартовую линию. Выигрывает команда, игроки которой пробежали всю дистанцию, не разъединившись и первыми вернулись на место.

**Алгоритм работы в условиях реализации программы с применением
дистанционных технологий**

1. Разработка плана-конспекта на каждое занятие с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия согласно недельной нагрузке с учетом выполнения заданий в домашних условиях.

Используемые формы работы:

Изучение теоретического материала: устная учебная информация по видам спорта, фотоконспекты, индивидуальный план подготовки, аудио- видео-сообщение, обучающие видеоматериалы (видеосюжеты, видеофильмы, видеоролики)

Практические задания: физические упражнения на развитие различных групп мышц, формирование и развитие различных физических качеств – гибкости, силы, упругости, координации и др.

2. Размещение плана-конспекта с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия в электронных ресурсах («Вконтакте», «Telegram», «Мх» и пр.).

3. Контроль выполнения заданий.

Инструкция выполнения нормативов при проведения входного контроля уровня физической подготовки

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера.

Бег на 1000 м проводится на стадионе. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После свистка или команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. По команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

Подъем туловища из положения лежа на спине. Испытуемый принимает исходное положение – лежа на спине, ноги, согнутые в коленях поставить стопами на пол. Стопы можно задержать любой перекладной или упором. Испытуемый поднимает туловище и подтягивает его грудью к коленям. Важно, чтобы подбородок не прилегал к грудной клетке, и голова была прямо.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Челночный бег 30 м (3x10 м). На расстоянии 10 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Карта результатов педагогического наблюдения по теме:

Дата/период: _____

№ п/п	Ф.И обучающегося	Выполнение заданий						
		Правильные ответы на вопросы теоретической части	Правильное выполнение практических заданий	Коммуникация с обучающимися	Настроение	Самочувствие	Активность	Итог

Тестовые задания по теме: "Баскетбол"

1. Размеры баскетбольной площадки (м):
а) 26×14; б) 28×15; в) 30×16.
2. Ширина линий разметки баскетбольной площадки (см):
а) 5; б) 6; в) 8.
3. Диаметр центрального круга площадки (см):
а) 300; б) 360; в) 380.
4. Температура в зале при проведении соревнований:
а) 5 – 30°C; б) 15 – 30°C; в) 10 – 25°C.
5. Высота баскетбольной корзины (см):
а) 300; б) 305; в) 307.
6. Окружность мяча (см):
а) 60 – 65; б) 70 – 75; в) 75 – 78.
7. Размеры баскетбольного щита (см):
а) 120×180; б) 115×185; в) 105×180.
8. Вес мяча (г):
а) 600 – 620; б) 650 – 700; в) 600 – 650.
9. Во время игры на площадке с одной стороны может находиться (игроков):
а) 4; б) 5; в) 6.
10. Какой должна быть высота от пола до щита (см):
а) 270; б) 290; в) 275.
11. Майки игроков должны быть пронумерованы:
а) от 1 до 10; б) от 4 до 15; в) от 1 до 50.
12. В каком году появился баскетбол как игра:
а) 1819; б) 1899; в) 1891.
13. Кто придумал баскетбол как игру:
а) Д.Формен; б) Д.Фрейзер; в) Д.Нейсмит.
14. Капитан команды должен отличаться от других игроков:
а) другим цветом номера на груди;
б) иметь на майке полоску, подчеркивающую номер на груди;
в) иметь повязку на руке.
15. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?
а) Разрешается;
б) не разрешается;
в) разрешается под собственную ответственность.
16. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:
а) только тренер команды;
б) только главный тренер и капитан;
в) любой игрок, находящийся на площадке.
17. Встреча в баскетболе состоит из:
а) двух таймов по 20 минут;
б) четырех таймов по 10 минут;
в) трех таймов по 15 минут.
18. Может ли игра закончиться ничейным счетом?
а) Может; б) не может; в) назначается переигровка.
19. Победителем встречи является команда:
а) выигравшая три четверти;
б) выигравшая вторую половину встречи;
в) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника.
20. Если команда без уважительных причин вовремя не выходит на площадку, то:
а) ей засчитывается поражение со счетом 0:20;
б) необходимо подождать 15 минут;
в) игра переносится на другой день.
21. Как начинается игра?
а) жеребьевкой; б) вводом мяча из-за боковой линии; в) спорным броском.
22. Запасными игроками считаются те, которые:
а) сидят на скамейке запасных;
б) выходят на замену;
в) не включены в начальную расстановку на данную игру.
23. Какое количество замен разрешается делать во время игры?

а) максимум 10; б) максимум 20; в) количество замен не ограничено.

24. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?

а) 3 секунды; б) 5 секунд; в) 8 секунд.

25. Сколько тайм-аутов разрешается запрашивать?

а) В каждой четверти по одному;
б) в трех четвертях по одному, а в четвертой – два;
в) два за игру.

26. Длительность тайм-аутов (с):

а) 30; б) 45; в) 60.

27. Во время тайм-аутов игроки, находящиеся на площадке, должны:

а) уйти с неё;
б) подойти к тренеру;
в) подойти к своей скамейке запасных.

28. Длительность перерыва между первой и второй, а также третьей и четвертой четвертями:

а) 1 мин; б) 2 мин; в) 3 мин.

29. Что происходит с игроком, получившим пять фолов?

а) Автоматически выбывает из игры;
б) продолжает играть;
в) может замениться, если хочет.

30. Что происходит с командой после получения игроками этой команды четырех фолов?

а) За каждый последующий фол соперники выполняют два штрафных броска;
б) продолжает играть;
в) выполняется один штрафной бросок.

31. Что происходит при равном счете после четырех четвертей?

а) Игра продолжается до разницы в два мяча;
б) назначается дополнительный период в пять минут;
в) матч переигрывается на следующий день.

32. Как начинается вторая четверть?

а) Спорным броском;

б) вводом мяча из-за лицевой линии;
в) вводом мяча по центру из-за боковой линии.

33. Длительность перерыва между второй и третьей четвертями (мин.):

а) 5; б) 10; в) 15.

34. Смена корзин происходит:

а) после каждой четверти;
б) не происходит;
в) после второй четверти.

35. Ширина трехсекундной зоны у лицевой линии составляет:

а) 5 метров; б) 6 метров; в) 7 метров.

36. Расстояние от лицевой линии до линии штрафного броска составляет (м):

а) 5,6; б) 5,8; в) 6.

37. Кто из белорусских спортсменов стал олимпийским чемпионом по баскетболу?

а) Андрей Макаров; б) Александр Медведь; в) Иван Едешко.

38. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с)?:

а) 30; б) 28; в) 24.

39. Сколько времени отводится на замену игрока (с)?

а) 10; б) 20; в) 30.

40. Сколько времени отводится на переход из тыловой в передовую зону (с)?

а) 8; б) 10; в) 12.

41. Какое расстояние от центра корзины до трехочковой линии (м)?

а) 6; б) 6,15; в) 6,25.

42. Прямоугольник над корзиной имеет размеры (см):

а) 45×59; б) 46×60; в) 40×60.

43. Диаметр баскетбольной корзины (см):

а) 40; б) 45; в) 50.

44. Может ли начаться игра, если в одной из команд нет 5 игроков?

а) Может; б) не может; в) по согласию соперника.

45. Команде засчитывается поражение из-за нехватки игроков, если во время игры игроков этой команды на площадке оказывается:

а) один; б) два; в) три.

46. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с):

а) 5; б) 4; в) 3.

47. При опеке игрока, контролирующего мяч, фактор времени и расстояния:

а) учитывается; б) не учитывается; в) учитывается с оговоркой.

48. Когда зафиксирован технический фол, штрафные броски могут быть выполнены:

а) любым игроком;

б) только игроком, против которого нарушили правила;

в) тем, кого назначит тренер.

49. Во время штрафного броска первое место по обе стороны трехсекундной зоны может быть занято только:

а) соперниками игрока, выполняющего бросок;

б) партнерами игрока, выполняющего броски;

в) с одной стороны партнером, с другой стороны соперником.

50. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:

а) одно очко;

б) два очка (три очка при попадании из-за шестиметровой линии и одно – при попадании со штрафного броска);

в) три очка.

<i>Номер теста</i>	<i>Вариант ответа</i>								
1	б	11	б	21	в	31	б	41	в
2	а	12	в	22	а	32	в	42	а
3	б	13	в	23	в	33	б	43	б
4	в	14	б	24	б	34	в	44	б
5	б	15	а	25	б	35	б	45	а
6	в	16	б	26	в	36	б	46	в
7	в	17	б	27	в	37	в	47	б
8	в	18	б	28	б	38	в	48	а
9	б	19	в	29	а	39	б	49	а
10	б	20	б	30	а	40	а	50	б

Протокол выполнения практической части контрольных испытаний дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «Баскетбол»

Дата _____

Группа _____

№ п/п	Ф.И. обучающихся	критерии оценивания									ИТОГ
		Стойки, прыжки, повороты	Ловля и передача	Ведение мяча	Броски в корзину	Приемы техники нападения	Техника владения мячом	Обманные действия	Техника передвижений.	Техника овладения мячом.	

Тренер-преподаватель: _____

(подпись)

Требования техники безопасности на занятиях по баскетболу

Требования безопасности перед началом занятий	<ul style="list-style-type: none"> - надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой; - проверить надежность установки и крепления стоек и другого спортивного оборудования; - проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке; - провести разминку; - тщательно проветрить спортзал;
Требования безопасности во время занятий	<ul style="list-style-type: none"> - Быть предельно внимательным и сосредоточенным при объяснении, рассказе, показе и выполнении упражнений, заданий и т.п. - Осознанно и интенсивно выполнять разминку, имитационные и специальные упражнения. - Без разрешения учителя не начинать выполнение упражнений и заданий. - Не расслабляться и не отвлекаться при выполнении упражнений и заданий. - Не начинать выполнение упражнения или задания без точного представления о его технических особенностях выполнения.
Требования безопасности по окончании занятий	<ul style="list-style-type: none"> - под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения. - организованно покинуть место проведения занятий. - снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.
Требования безопасности в аварийных ситуациях	<ul style="list-style-type: none"> - при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. - при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение. - при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря. - при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.