

Северо-Восточное управление министерства образования и науки  
Самарской области

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа  
имени Героя Советского Союза Николая Степановича Доровского  
с. Подбельск муниципального района Похвистневский Самарской области

Рассмотрена и рекомендована  
на педагогическом совете

протокол  
№ 01 от 04 августа 2022 г.

Утверждена  
приказом № 61-од от 05.08.2022  
ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского  
с.Подбельск

директор \_\_\_\_\_ В.Н. Уздяев

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«БАСКЕТБОЛ»**

Срок реализации программы: 1 год  
Возраст обучающихся 5-17 лет

Разработчики программы:  
тренеры-преподаватели  
Гайдуков А.В., Иванов П.П., Искандаров Р.З., Рустамов Р.М.

с. Подбельск, 2022

## Оглавление

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| 1. Пояснительная записка           | 3  |
| 2. Содержание программы            | 8  |
| 3. Ресурсное обеспечение программы | 13 |
| 4. Список литературы               | 14 |
| 5. Интернет-ресурсы                | 15 |
| 6. Приложения                      | 18 |

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» составлена в соответствии с приказом №196 от 9 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Министерства просвещения Российской Федерации Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы от 18.11.2015 года № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации.

Программа «Баскетбол» представляет собой дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу, ориентированную на удовлетворение потребностей обучающихся ДЮСШ - СП ГБОУ СОШ им. Н. С. Доровского с. Подбельск, постоянно проживающих в м.р. Похвистневский Самарской области, в области физической культуры, в частности, игры баскетбол.

**Актуальность программы.** В селах Староганькино, Рысайкино, Савруха, Подбельск, Алькино муниципального района Похвистневский Самарской области очень давно были заложены прочные спортивные традиции. В этих селах любят и играют в баскетбол. Это локальная и культурная особенность поселений и жителей, проживающих в них. В большом количестве семей еще с детства начинается воспитание любви к спорту и к игре в баскетбол. Все эти факторы формируют востребованность и актуальность программы в конкретном учреждении.

Баскетбол - это не только красивая командная игра, способная развивать человеческие качества, но и целый комплекс физических способностей и навыков.

**Направленность программы:** данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Новизна программы** состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании и основана на модульном принципе освоения материала, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся.

**Педагогическая целесообразность** определена тем, что ориентируется на приобщение обучающихся к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений в повседневной деятельности, улучшение образовательного результата, создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы организма обучающихся.

**Цель программы:** создание условий для физического воспитания и физического развития детей посредством обучения командно-игровым видам спорта.

### **Задачи программы:**

*воспитательные:*

- формировать организаторские навыки и умения действовать в команде;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям баскетболом в свободное время;

- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;

*развивающие:*

- развить тактические навыки и умения;
- развить физические и специальные качества;
- расширить функциональные возможности организма;

*обучающие:*

- формировать элементарные представления в области физической культуры и спорта;

- формировать элементарные представления в области анатомии, физиологии

и гигиены человека;

- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- обучить техническим элементам и правилам игры;
- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки.

### **Ожидаемые результаты освоения программы.**

По окончании освоения программы обучающийся должен показать следующие результаты:

| Личностные  | Метапредметные   | Предметные   |
|---|--|--|
| <p><b>проявление</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи;</li> <li>- чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество;</li> <li>- культуры здорового и безопасного образа жизни при проведении занятий и в повседневной жизни;</li> <li>- культуры поведения болельщика во время просмотра игр.</li> </ul> | <p><b>Познавательные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работа с информацией</li> <li>- сравнивает, анализирует, классифицирует и систематизирует по нескольким основаниям и признакам технические действия</li> <li>- определяет по схемам и знакам направленность действий игроков команды</li> <li>- определяет по знакам судьи правильность действий игроков команды</li> </ul> <p><b>Коммуникативные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умеет слушать и слышать игроков своей команды и судьи</li> <li>- взаимодействует по правилам игры в команде</li> </ul> <p><b>Регулятивные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ставит цель при игре</li> <li>- планирует свою индивидуальную деятельность во время игры</li> <li>- находит и корректирует недочеты и ошибки в игре с помощью педагога</li> <li>- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;</li> <li>- выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;</li> <li>- организует деятельность игроков команды по ОФП с помощью педагога.</li> </ul> | <p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- начальные знания о истории развития баскетбола в России;</li> <li>- базовые основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека;</li> <li>- причины травматизма и правила безопасности во время занятий баскетболом;</li> <li>- правила игры в баскетбол</li> <li>- технические приемы баскетбола</li> <li>- общие правила соревнований по баскетболу;</li> </ul> <p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технически правильно выполнять элементы и приемы в баскетболе</li> <li>- играть с соблюдением основных правил;</li> <li>- участвовать в соревновательной деятельности.</li> <li>- выполнять индивидуальные действия в соответствии с командной тактикой.</li> </ul> |

**Возраст обучающихся программы:** 5-17 лет.

**Срок реализации программы.** Программа рассчитана на 1 год, 44 учебные недели с сентября по август включительно, 154 учебных часа в год.

**Форма обучения** – очная.

**Форма организации деятельности обучающихся** – парная, групповая, индивидуальная.

Основными видами организации занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;
- занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- открытые занятия;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

**Режим занятий** – 2 занятия в неделю, 2 и 1,5 академических часа, с предусмотренным перерывом обучения не менее 5-10 минут в группах после каждых 45 минут обучения.

**Особенности формирования групп и определения объема недельной нагрузки занимающихся**

| Направленность          | Период подготовки | Минимальная наполняемость группы (человек) | Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек) | Максимальный количественный состав группы (человек) | Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах |
|-------------------------|-------------------|--|--|---|--|
| Физкультурно-спортивная | Весь период       | 10   | 15   | до 20   | 3,5  |

Наполняемость группы из оптимального количественного состава 15 человек. Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе.

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

#### **Критерии и способы определения результативности**

Оценка сформированности каждого образовательного результата производится по совокупности из трёх источников:

- текущий контроль по модулю;
- результаты выполнения индивидуальных и групповых заданий;
- выполнение нормативов (КПН).

Реализация программы завершается зачётом.

Обучающимся выставляется положительная оценка - зачёт, в случае, если:

- по Модулю 1 – 10 баллов;

- по Модулю 2 – 12 баллов;
- по Модулю 3 – 14 баллов;
- по Модулю 4 – 8 баллов;
- по Модулю 5 – 6 баллов;
- в сумме по пяти модулям - не менее 50 баллов;
- участвует в групповых играх в роли игрока 10 раз и более;
- участвует в групповых играх в роли судьи 5 раз и более.

Максимальное количество баллов, которое могут набрать обучающиеся – 100:

- максимум в Модуле 1 – 18 баллов;
- максимум в Модуле 2 – 22 балла;
- максимум в Модуле 3 – 28 балла;
- максимум в Модуле 4 – 12 баллов;
- максимум в Модуле 5 – 10 баллов;
- участвует в групповых играх в роли игрока 20 и более раз, в роли судьи 10 и более раз – 5 баллов;
- организует и проводит школьный турнир по баскетболу среди сверстников – 5 баллов.

В завершающей фазе каждого модуля предполагается проведение контрольного мероприятия. Время проведения мероприятия включено в общее количество часов по соответствующему модулю.

Материально-техническое обеспечение позволяет реализовать все запланированные образовательные результаты во всех модулях в полной мере. В случаях успешного и быстрого освоения какого-либо модуля, оставшееся время может быть использовано для закрепления знаний и умений, получаемых в других модулях. Так же, возможно изучение двух или трёх модулей параллельно, реализация некоторых образовательных результатов из Модуля 1 и Модуля 2 в процессе изучения других модулей.

Контрольно-измерительные задания и упражнения по каждому модулю, контрольно-измерительные материалы – нормативы ВФСК «ГТО» и тесты на знание основ баскетбола содержатся в разделе «Приложения». Так же, дополнительные задания и упражнения предполагается разрабатывать тренеру-преподавателю, реализующему программу, на основе примеров заданий, содержащихся в ней или самостоятельно, опираясь на материалы, предоставленные в разделе «Приложения».

**Формы подведения итогов реализации программы:**

- соревнования;
- фестивали;
- открытые и контрольные занятия.

**Средства оценки результативности и эффективности реализации программы:**

- наблюдения;
- опрос;
- анкетирование;
- контрольные нормативы.

## 2. Содержание программы

Программа состоит из 5 модулей. «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Техническая подготовка» «Тактическая подготовка», «Интегральная подготовка».

### Учебный план ДООП «Баскетбол»

| № п/п | Наименование модуля                 | Количество часов |        |          |
|-------|-------------------------------------|------------------|--------|----------|
|       |                                     | Всего            | Теория | Практика |
| 2.    | «Общая физическая подготовка»       | 40               | 1      | 39       |
| 3.    | «Специальная физическая подготовка» | 44               | 1      | 43       |
| 4.    | «Техническая подготовка»            | 24               | 1      | 23       |
| 5.    | «Тактическая подготовка»            | 34               | 1      | 33       |
| 6.    | «Интегральная подготовка»           | 12               | 8      | 4        |
|       | Итого                               | 154              | 12     | 142      |

Данная последовательность выбрана с учетом специфики группы, заключающейся в невысоком уровне общей физической подготовки обучающихся, что требует увеличения количество часов в Модулях 1 и 2 до 80 и 60 часов соответственно.

#### 1. Модуль «Общая физическая подготовка» (40 часов)

Задачи:

*Воспитательные*

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития

*Развивающие:*

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами общефизической подготовки;
- приобретение необходимых теоретических знаний по технике безопасности;

*Обучающие:*

- обучить основным принципам составления комплексов общеразвивающих упражнений;
- обучить вести дневник самоконтроля;
- обучить составлять комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с конкретной целью;

#### Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- правила техники безопасности на занятиях;
- принципы составления комплексов общеразвивающих упражнений;
- упражнения для всех групп мышц и суставов;
- принципы дозирования физических упражнений.

уметь:

- подбирать упражнения для заданной группы мышц;
- составлять комплексы общеразвивающих упражнений;

- вести систематическое наблюдение за своей физической подготовкой и физическим развитием;
- вести дневник самоконтроля.

## **2. Модуль «Специальная физическая подготовка» (44 часа)**

Задачи:

*Воспитательные*

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;

*Развивающие:*

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами специальной физической подготовки;
- приобретение знаний в области спортивной тренировки.

*Обучающие:*

- обучить разрабатывать алгоритм тренировочного процесса;
- обучить составлять график самостоятельных занятий;
- обучить контролировать свое физическое и психологическое состояния.

**Результаты подготовки обучающихся по модулю:**

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- историю развития волейбола в России и мире;
- принципы расчета тренировочной нагрузки на разминке;
- принципы составления режима дня;
- способы регулирования физической нагрузки;
- принципы составления рациона питания.

уметь:

- разрабатывать алгоритм тренировочного процесса с учетом принципа непрерывности;
- организовать свой режим дня, с учетом тренировочных занятий;
- составить график самостоятельных занятий;
- составлять рацион сбалансированного питания;
- определять степень утомления по внешним признакам.

## **3. Модуль «Техническая подготовка» (24 часа)**

Задачи:

*Воспитательные*

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;

*Развивающие:*

- приобретение необходимых теоретических знаний о технике выполнения приёмов и действий игры в баскетбол;

*Обучающие:*

- обучить основным техническим приемам игры в баскетбол;
- обучить навыкам пространственной ориентации на площадке и перемещения (позиции на площадке, зоны);

**Результаты подготовки обучающихся по модулю:**

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- технику выполнения индивидуальных технических действий;
- технику выполнения командных технических действий.

уметь:

- выполнять ведение мяча по прямой;
- выполнять ведение мяча с изменением направления;
- ловить и выполнять передачи мяча ;
- выполнять бросок мяча с места;
- выполнять бросок мяча в движении;
- выполнять перемещения по игровой площадке;
- выполнять бросок мяча в прыжке;
- выполнять добивание мяча после отскока;

#### **4. Модуль «Тактическая подготовка» (34 часа)**

Задачи:

*Воспитательные*

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;

*Развивающие:*

- приобретение необходимых теоретических знаний о тактических действиях в защите;
- приобретение необходимых теоретических знаний о тактических действиях в нападении;

*Обучающие:*

- обучить индивидуальным тактическим действиям;
- обучить командным тактическим действиям;
- обучить навыкам пространственной ориентации на площадке и перемещения (позиции на площадке, зоны);

**Результаты подготовки обучающихся по модулю:**

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- индивидуальные тактические действия в защите;
- индивидуальные тактические действия в нападении;
- командные тактические действия в защите;
- командные тактические действия в нападении;

уметь:

- взаимодействовать с другими игроками в защите;
- взаимодействовать с другими игроками в нападении;

#### **5. Модуль «Интегральная подготовка» (12 часов)**

Задачи:

*Воспитательные*

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;

*Развивающие:*

- приобретение необходимых теоретических знаний по баскетболу;
- приобретение знаний о правилах судейства в баскетболе.

*Обучающие:*

- обучить судить игру в баскетбол;
- обучить организовать игру в баскетбол;

#### **Результаты подготовки обучающихся по модулю:**

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут

знать:

- правила игры в баскетбол;
- правила судейства баскетбол;
- терминологию баскетбола;
- правила проведения соревнований по баскетболу;

уметь:

- судить игру в баскетбол;
- организовать игру в баскетбол;

### **Содержание разделов подготовки обучающихся**

#### **Теоретическая подготовка**

Тренировочный процесс на спортивно-оздоровительном этапе предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, основами техники и тактики игры в баскетбол.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде бесед до, после, или во время практических занятий, доступных и интересных по содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала.

#### **Темы теоретических занятий**

Правила поведения и техника безопасности на тренировочных занятиях и вне их. Инвентарь и оборудование мест занятий.

Физическая культура и спорт в России.

История развития баскетбола. Особенности этого вида спорта.

Строение и функции организма человека. Физические упражнения и их влияние на организм.

Основы личной и спортивной гигиены. Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Режим дня и питание занимающегося физической культурой и спортом.

Основы техники баскетбола. Основы тактики баскетбола.

Основные правила соревнований.

#### **Практическая подготовка**

##### **Общая физическая подготовка**

Физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. В задачи общей физической подготовки входит укрепление здоровья и физического развития, совершенствование физических качеств и жизненно важных двигательных навыков.

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 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; 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, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

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.

Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. 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. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения руки 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; равновесие при катании на коньках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис, волейбол, бадминтон.

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 снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью.

Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные сбегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

### **Специально-физическая подготовка**

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 50м). 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 черед предмет и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голених, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения технических приёмов. 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 удара 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, волейбольного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5кг) на точность, дальность, быстроту. Игра в городки. Передачи летящего мяча (баскетбольного в прыжке, с места, с разбега в стену, на точность попадания в цель. Передача мяча на дальнейшее расстояние.

Упражнения для развития игровой ловкости. Передача мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.

Прыжки вперед и вверх с мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища).

Передача мяча о стену; передача мяча с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, передача с перепрыгиванием препятствий. Передача мяча в движении с партнером, со стеной. 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 удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка.

### **Техническая подготовка**

Под технической подготовкой понимается степень освоения обучающимися системы движений, соответствующей особенностям игры в волейбол, и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Своевременное исправление ошибок и причин их возникновения при выполнении приёмов и движений значительно повышает эффективность процесса технического совершенствования, формирует двигательные умения и навыки.

Конкретное двигательное действие или приём. Последовательное прохождение четырёх этапов обучения:

1. Ознакомление с двигательным действием или приёмом.
2. Разучивание его в облегчённых условиях.
3. Совершенствование данного действия в разнообразных условиях.
4. Реализация изучаемого действия в соревнованиях

Взаимосвязь и взаимозависимость структуры движения и уровня развития физических качеств занимающихся.

Ведение мяча различными способами правой и левой руками, передачи мяча короткие, средние, дальние различными способами, броски мяча с места, в движении, в прыжке, дальние броски. Перемещения по игровой площадке в нападении, в защите. Стойка баскетболиста в нападении и защите. Перехват мяча, добивание мяча,

### **Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка предусматривает изучение практических разделов тактики защиты и тактики нападения. Как командных, так и индивидуальных тактических действий.

### **Интегральная подготовка**

Правила проведения соревнований. Правила судейства игры. Алгоритм организации игры в баскетбол. Жесты судьи. Обобщение и применение ранее сформированных навыков и умений.

## **3. Ресурсное обеспечение программы**

### **Методическое обеспечение программы**

- Дидактические средства обучения: тесты по теоретической подготовке; карточки для судейства; планшет магнитный; доска мини с разметкой площадки.
- Наглядные средства: галерея портретов выдающихся баскетболистов России и мира; плакаты–схемы игры.
- Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://nsportal.ru/>; <http://fcior.edu.ru/> и др.)
- Видеофрагменты: лучшие игры чемпионатов РФ, Европы и мира

### **Материально-технические условия реализации программы**

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий.

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал, площадь которого должна быть не менее 15м<sup>2</sup>(28x15м) на одного обучающегося, высота потолка должна составлять не менее 6 метров,
- комната для переодевания;
- баскетбольные кольца;
- мячи волейбольные;
- мячи теннисные;
- мячи баскетбольные
- мячи набивные;
- утяжелители;
- резиновые жгуты;
- координационная лестница;
- скакалки;

- сетка для мячей,
- комплект фишек.

### **Кадровое обеспечение программы**

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

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

### **4. Список литературы**

1. Баршай В.М., Стрельченко В.Ф., Курьсь В.Н. Подвижные игры.
2. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242;
3. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ).
4. Кофман Л.С. «Настольная книга учителя физической культуры», 1998 г.
5. Никитушкин В.Г. «Методы отбора в игровые виды спорта», 1998 г.
6. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в баскетбол в нападении ; Д. П. Адейеми, О. Н. Сулейманова : 2014г.
7. Д. Р. Вуден «Современный баскетбол» 1997г.
8. Баскетбол. Броски по кольцу : Мастера советуют. / / Физкультура в школе - 1990. - №7
9. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол - Минск: Полынья , 1986.
10. Зинин А.М. Детский баскетбол. - М.: Физкультура и спорт , 1969.
11. Коузи Б. Пауэр Ф. Анализ и концепции в современном баскетболе. : Физкультура и спорт 1975г.

### **5. Интернет-ресурсы.**

1. Федерация баскетбола России официальный сайт <https://russiabasket.ru/>
2. Федерация баскетбола Самарской области официальный сайт <https://basket63.ru/>

3.Бросок мяча ; ZOOM

Google Classroom

Google Формы

Видео:

<https://www.youtube.com/watch?v=ou36BP4o-F8>

4.Ведение мяча; ZOOM

Google Classroom

Google Формы

Видео: <https://www.youtube.com/watch?v=qzJzwnIAfZc>

5.Судейство в баскетболе; ZOOM

Google Classroom

Google Формы

Видео: [https://www.youtube.com/watch?v=ik\\_GBD-mSbQ](https://www.youtube.com/watch?v=ik_GBD-mSbQ)

**Тест по правилам игры в баскетбол****1. Размеры баскетбольной площадки:**

- А) 32x16 м
- Б) 40x20 м
- В) 28x15 м
- Г) 9x18 м

Ответ – В

**2. Входят ли линии, ограничивающие площадку, в её размеры:**

- А) ДА
- Б) НЕТ

Ответ – Б

**3. Диаметр центрального круга составляет:**

- А) 3,6 м
- Б) 1,8 м

Ответ – А

**4. Размеры ограниченной зоны составляют:**

- А) 5,78x6 м
- Б) 6,75x4,8 м
- В) 5,8x4,9 м

Ответ – В

**5. Расстояние до линии трёхочкового броска составляет:**

- А) 6,25 м от точки на полу под точным центром корзины до линии полукруга
- Б) 6,25 м от центра лицевой линии до линии полукруга
- В) 6,75 м от точки на полу под точным центром корзины до линии полукруга
- Г) 6,75 м от центра лицевой линии до линии полукруга

Ответ – В

**6. Полукруг, в котором не фиксируются фолы столкновения имеет радиус:**

- А) 1,25 м
- Б) 1,5 м

Ответ – А

**7. Высота от пола до уровня кольца составляет:**

- А) 2,90 м
- Б) 2,95 м
- В) 3,00 м

Г) 3,05 м

Ответ –

**8. Может ли игровая форма состоять из маек одного цвета, а шорт другого цвета:**

А) ДА

Б) НЕТ

Ответ – А

**9. Можно ли игрокам использовать предохранительные покрытия для пальцев, кистей, локтей, сделанные из мягкого пластика или кожи:**

А) ДА

Б) НЕТ

Ответ – Б

**10. Можно ли игрокам использовать защитное приспособление для носа из твёрдого материала:**

А) ДА

Б) НЕТ

Ответ – А

**11. Продолжительность 4 периода в матче:**

А) 10 минут

Б) 12 минут

В) 15 минут

Ответ – А

**12. Соответствие продолжительности перерыва и периодов игры:**

А) между 3 и 4 четвертью 1) 20 минут

Б) между 1 и 2 половиной игры 2) 2 минуты

В) между играми в расписании 3) 15 минут

Ответ – А-2, Б-3, В-1

**13. В случае ничейного результата по окончании основного времени матча:**

А) игра заканчивается ничьёй

Б) назначается дополнительный период 5 минут

В) назначается дополнительный период 10 минут

Ответ – Б

**14. Сколько дополнительных периодов можно провести за игру:**

А) 1

Б) 2

В) сколько необходимо для нарушения равновесия в счёте

Ответ – В

**15. Может ли судья начать игру, если у одной из команд на площадке нет 5 игроков:**

- А) ДА
- Б) НЕТ
- В) может в случае согласия соперника
- Г) может в чрезвычайных ситуациях

Ответ – Б

**16. Мяч становится живым, когда:**

- А) во время розыгрыша спорного броска мяч покидает руки судьи при подбрасывании
- Б) мяч оказывается в руках игрока, выполняющего штрафной бросок
- В) верно всё вышеперечисленное

Ответ – В

**17. Мяч становится мёртвым, когда:**

- А) мяч оказывается в руках игрока для вбрасывания из-за пределов площадки
- Б) звучит сигнал устройства 24 секунд, когда одна из команд контролирует мяч
- В) верно всё вышеперечисленное

Ответ – Б

**18. Способ заставить мяч стать живым в результате вбрасывания вместо розыгрыша спорного броска – это:**

Ответ – поочерёдное владение

**19. Если игрок случайно забрасывает мяч в собственную корзину:**

- А) два очка записывается капитану соперников
- Б) два очка записывается игроку, забившему мяч
- В) очки записываются любому игроку команды соперников
- Г) игрок наказывается техническим фолом

Ответ – А

**20. Остановка игры по просьбе тренера или помощника тренера – это:**

Ответ – тайм-аут

**21. Может ли капитан затребовать тайм-аут:**

- А) ДА
- Б) НЕТ

Ответ – Б

**22. Сколько тайм-аутов можно взять в 1 половине игры:**

- А) два
- Б) три

Ответ – А

**23. Остановка игры по просьбе запасного для того, чтобы стать игроком – это:**

Ответ – замена

**24. Можно ли предоставить замену команде, забившей мяч с игры в последние 2 минуты дополнительного периода:**

А) ДА

Б) НЕТ

Ответ – нет

**25. Если команда проигрывает игру «лишением права»:**

А) ей засчитывается поражение со счётом 20:0 и в классификации ноль очков

Б) ей засчитывается поражение со счётом 2:0 и в классификации одно очко

Ответ – А

**26. Сколько секунд можно находиться игроку в ограниченной зоне команды соперников:**

А) не больше трёх

Б) не больше пяти

В) не больше восьми

Ответ – А

**27. Сколько времени даётся команде для перевода мяча из тыловой зоны в передовую:**

А) пять секунд

Б) восемь секунд

В) десять секунд

Г) двенадцать секунд

Ответ – Б

**28. В течение какого времени команда должна выполнить бросок с игры:**

А) двадцати четырёх секунд

Б) тридцати секунд

В) в течение неограниченного времени

Ответ – А

**29. Несоблюдение правил вследствие неправильного контакта с соперником – это:**

Ответ – фол

**30. Сопоставьте нарушение и название фола:**

А) драка 1) технический фол

Б) игрок явно не пытается сыграть в мяч 2) персональный фол

В) неправильная блокировка игрока 3) неспортивный фол

Г) симуляция фола 4) дисквалифицирующий фол

Ответ – А-4, Б-3, В-2, Г-1

**31. Судьями-секретарями являются:**

- А) секретарь
- Б) комиссар
- В) оператор 24 секунд
- Г) секундометрист
- Д) все вышеперечисленные

Ответ – А, В, Г

**32. Может ли быть оспорено решение, принятое судьями:**

- А) ДА
- Б) НЕТ

Ответ – Б

**33. На каком расстоянии должна находиться скамейка запасных игроков от игровой площадки:**

- А) не менее 5 метров
- Б) не менее 2 метров
- В) не менее 1 метра

Ответ – Б

**34. Сколько комплектов маек должна иметь команда:**

- А) три
- Б) четыре
- В) два

Ответ – В

**35. Сколько времени длится тайм- аут:**

- А) 30 секунд
- Б) 1 минуту
- В) 2 минуты

Ответ – Б

**36. Могут ли неиспользованные тайм- ауты быть перенесены на вторую половину или дополнительный период**

- А) да
- Б) нет

Ответ – Б

**37. Какие действия не являются ведением:**

- А) последовательные броски с игры
- Б) выбивание мяча из- под контроля над мячом
- В) прерывание передачи и установление контроля над живым мячом

Г) всё выше перечисленное

Ответ – Г

**38. Запрещенное перемещение одной или обеих ног в любом направлении во время контроля над живым мячом:**

Ответ – пробежка

**39. Разрешенное перемещение, при котором игрок, держащий живой мяч вышагивает один или несколько раз в любом направлении:**

Ответ – поворот

**40. В течении какого времени плотноопекаемый игрок должен передать, бросить в корзину или повести мяч:**

А) 5 секунд

Б) 3 секунд

В) 4 секунд

Ответ – А

**41. Попытка задержать или помешать сопернику без мяча, занять желаемую позицию:**

Ответ – заслон

**42. Физическое воздействие друг на друга двух или более соперников:**

Ответ - драка

**43. Что входит в обязанности секретаря:**

А) записывать фамилии и номера игроков в протокол

Б) производить замены

В) определять поочередное владение мячом

Г) всё выше перечисленное

Ответ – Г

**44. За сколько времени до начала игры секретарь должен подготовить протокол:**

А) за 30 минут

Б) за 10 минут

В) за 20 минут

Ответ – В

**45. Какой шириной должны быть нанесены линии на игровой площадке:**

А) 3 сантиметра

Б) 5 сантиметров

Ответ – Б

**46. Какой высоты должен быть номер на спине игрока:**

А) не менее 20 сантиметров

Б) не менее 10 сантиметров

В) не менее 10 сантиметров

Ответ – А

**47. Какой высоты должен быть номер на груди игрока:**

А) не менее 20 сантиметров

Б) не менее 10 сантиметров

В) не менее 10 сантиметров

Ответ – Б

**48. Игрок, который является представителем своей команды на игровой площадке:**

Ответ – капитан

**49. Командный контроль над мячом заканчивается, когда:**

А) соперник устанавливает контроль над мячом

Б) мяч становится мёртвым

В) мяч покидает руку игрока, выполняющего бросок с игры

Г) всё выше перечисленное

Ответ – Г

**50. Неправильный персональный контакт игрока с толчком или движением в туловище соперника – это:**

Ответ – столкновение

**51. Неправильный персональный контакт, который препятствует передвижению соперника – это:**

Ответ – блокировка

**52. Неправильный персональный контакт с соперником, который мешает свободе его перемещения – это:**

Ответ – задержка

**53. Неправильный персональный контакт с любой частью тела, при котором игрок насильно сдвигает соперника – это:**

Ответ – толчок

**54. Технический фол дают игроку, когда он:**

А) пренебрегает предупреждениями судей

Б) неуважительно обращается к судьям

В) использует выражения или жесты, оскорбляющие зрителей

Г) совершил грубое нарушение против соперника

Ответ – А, Б, В

**55. Когда фиксируется технический фол, кто из членов команды соперников может выполнить штрафной бросок:**

А) капитан команды

Б) любой член команды

Ответ – Б

**56. Между кем должен сидеть комиссар:**

- А) между секретарем и оператором 24 секунд
- Б) между помощником секретаря и секундометристом
- В) между секретарем и секундометристом

Ответ – В

**57. Когда секундометрист должен подать свой сигнал об истечении тайм- аута:**

- А) в 45 секунд
- Б) в 50 секунд
- В) в 60 секунд

Ответ – Б

**58. За сколько времени до начала первой четверти секундометрист должен подать свой сигнал:**

- А) за 3 минуты
- Б) за 1 минуту 30 секунд
- В) за 5 минут

Ответ – А

**59. За сколько времени до начала третьей четверти секундометрист должен подать свой сигнал:**

- А) за 3 минуты
- Б) за 1 минуту 30 секунд
- В) за 2 минуты

Ответ – Б

**60. Каким может быть фол игрока:**

- А) персональным
- Б) техническим
- В) неспортивным
- Г) дисквалифицирующим
- Д) всё выше перечисленное

Ответ – Д

**61. Каким может быть фол тренера:**

- А) техническим
- Б) неспортивным
- В) дисквалифицирующим
- Г) всё выше перечисленное

Ответ – А, В

**62. Какой буквой обозначается технический фол тренеру за неспортивное поведение:**

А) С

Б) В

В) U

Ответ – А

**63. Какой буквой обозначается неспортивный фол:**

А) С

Б) U

В) Р

Ответ – Б

**64. Сколько очков для команды отводится в одном протоколе:**

А) 150

Б) 160

В) 180

Ответ – Б

**65. Сколько человек находится за секретарским столиком:**

А) 6

Б) 4

В) 5

Г) 3

Ответ – В

**66. За сколько времени до начала игры тренеры должны указать пятерых игроков, которые начнут игру:**

А) 5 минут

Б) 10 минут

В) 1 минуту

Ответ – Б

**67. Является ли нарушением, если игрок умышленно забрасывает мяч с игры в собственную корзину:**

А) да

Б) нет

Ответ – А

**68. Какое максимальное количество очков может заработать игрок за одну атаку:**

А) три

Б) четыре

В) два

Ответ – Б

**69. Предоставляемая игроку возможность набрать очко броском в корзину без помех – это:**

Ответ - штрафной бросок

**70. Показания 24 секунд сбрасываются, как только:**

А) судья даёт свисток при фоле или нарушении

Г) все выше перечисленное

Б) мяч попадает в корзину после броска с игры

Ответ-Г

В) мяч касается кольца после броска с игры

**Тест на знание терминологии баскетбола.**

1. Тайм - \_\_\_\_\_
2. Спорный мяч - \_\_\_\_\_
3. Ведение мяча - \_\_\_\_\_
4. Передача мяча - \_\_\_\_\_
5. Бросок мяча - \_\_\_\_\_
6. Позиционное нападение - \_\_\_\_\_
7. Личная защита - \_\_\_\_\_
8. Зонная защита - \_\_\_\_\_
9. Прессинг - \_\_\_\_\_
10. Защитник - \_\_\_\_\_
11. Нападающий - \_\_\_\_\_
12. Центральной - \_\_\_\_\_
13. Средняя линия-\_\_\_\_\_
14. Боковая линия-\_\_\_\_\_
15. Лицевая линия-\_\_\_\_\_
16. 3-х секундная зона-\_\_\_\_\_

## Примеры заданий и критерии оценивания образовательных результатов.

| №   | Примеры заданий   | Критерии оценивания  |
|---|---|--|
| Модуль № 1.Общая физическая подготовка.       |   |  |
| <b>Текущий контроль по модулю – 10баллов.</b> |   |  |
| <b>Тема 1. Общеразвивающие упражнения.</b>    |   |  |
| 1.  | 1.1. Общеразвивающие упражнения — это специально подобранные упражнения для развития и укрепления различных групп мышц и оздоровления организма. Они способствуют формированию правильной осанки; укреплению опорно-двигательного аппарата; улучшению кровообращения, дыхания, обменных процессов, деятельности нервной системы. С их помощью развиваются и укрепляются мышцы плечевого пояса, туловища, ног, подвижность суставов; нормализуются процессы напряжения и расслабления; они содействуют развитию также психофизических качеств. По какому принципу составляется комплекс ОРУ? Почему именно так?..... | <u>Текущий контроль:</u><br>Обучающийся приводит анализ высказывания и формулирует принцип - 1 балл<br>Обучающийся проводит анализ высказывания и приводит аргументацию своей формулировки – 1 балл; |
| <b>Тема 2. Комплексы О.Р.У.</b>               |   |  |
| 1.  | 1.1. Составь комплекс ОРУ из 10 упражнений.<br>1.2. Перед выполнением следующего задания, нам нужно хорошенько размять и подготовить мышцы рук и ног. Составь комплекс ОРУ для мышц рук и ног.<br>1.3.Составь и продемонстрируй комплекс ОРУ для различных частей тела.   | <u>Текущий контроль:</u><br>Обучающийся составляет комплекс О.Р.У. из 10 упражнений – 1 балл;<br>Обучающийся составляет комплекс О.Р.У. для различных мышц - 1 балл.                                 |
| <b>Тема 3. Воздействие ОРУ на организм.</b>   |   |  |
| 1.  | 1.1. Как изменится ЧСС после утреннего подъема с кровати и выполнения комплекса утренней гимнастики.<br>1.2. Как изменится ЧСС после выполнения бега на короткую дистанцию  | <u>Текущий контроль:</u><br>Обучающийся отвечает на вопрос верно – 1 бала;<br>Обучающийся аргументирует свой ответ -1 балл.<br>Обучающийся самостоятельно измеряет ЧСС– 1 балл;                      |
| <b>Тема 4. Физические качества.</b>           |   |  |

|   |  |   |
|---|--|---|
| 1.  | <p>1.1. Какие физические качества тебе известны?</p> <p>1.2. Расскажи про каждое из них.</p>   | <p><u>Текущий контроль:</u><br/> Обучающийся перечисляет физические качества верно 1 балл;<br/> Обучающийся характеризует каждое физическое качество -1 балл.</p>   |
| <b>Тема 5. Дозировка физических упражнений.</b> |  |   |
| 1.  | <p>1.1. Правильная дозировка физических упражнений имеет особо важное значение, так как от ее величины зависит ответная реакция организма. Какие принципы дозирования ты знаешь?</p> <p>1.2. Составь комплекс О.Р.У., чтобы выполнить разминку на все группы мышц, но при этом должны остаться силы для основного упражнения – челночный бег 6х5м.</p> | <p><u>Текущий контроль:</u><br/> Обучающийся приводит принципы дозирования – 1балл;<br/> Обучающийся составляет комплекс ОРУ для конкретного упражнения в определённых условиях -1 балл.</p>  |
| <b>Тема 6. Самоконтроль.</b>                    |  |   |
| 1.  | <p>1.1. Измерь свою ЧСС до начала и в конце занятий.</p> <p>1.2. Фиксируй свою ЧСС в течении тренировки, проанализируй и сделай выводы.</p>  | <p><u>Текущий контроль:</u><br/> Обучающийся измеряет ЧСС верно – 1 балл;<br/> Обучающийся строит график изменения ЧСС в течении тренировки - 1 балл.</p>   |
| <b>Тема 7. ОФП.</b>                             |  |   |
| 1.  | <p>1.1. Обучающийся выполняет комплекс ОРУ, после чего выполняет специальные беговые упражнения.</p> <p>1.2. Обучающийся выполняет комплекс ОРУ, после чего выполняет ведение мяча по прямой на скорость.</p>  | <p><u>Текущий контроль:</u><br/> Обучающийся выполняет комплекс О.Р.У. и С.Б.У. с незначительными ошибками -1 балл;<br/> Обучающийся выполняет комплекс О.Р.У. без ошибок и ведение мяча на хорошей скорости -1балл;</p>  |
| Модуль № 2.Специальная физическая подготовка.   |  |   |
| <b>Текущий контроль по модулю – 15 баллов.</b>  |  |   |
| <b>Тема 1. Тренировочный процесс.</b>           |  |   |
| 1.  | <p>1.1. Чем ты будешь руководствоваться, при постановке целей занятия по баскетболу?</p> <p>1.2. Сформулируй цель занятия перед ответственными соревнованиями по баскетболу для подготовленного человека</p> <p>1.3. Сформулируй цель занятия для человека, который никогда не занимался ни баскетболом, и никакими физическими упражнениями</p>       | <p><u>Текущий контроль:</u><br/> Обучающийся рассказывает чем будет руководствоваться при постановке цели – 1 балл;<br/> Обучающийся формулирует цель занятия перед соревнованиями для подготовленного человека – 1 балл;<br/> Обучающийся формулирует цель первой тренировки для неподготовленного человека -1 балл.</p> |
| <b>Тема 2. Режим дня.</b>                       |  |   |

|   |  |  |
|---|--|--|
| 1.  | <p>1.1. Почему важно соблюдать режим дня.</p> <p>1.2. Какие основные принципы при составлении режима дня ты знаешь? Выдели самые важные.</p> <p>1.3. Составь режим дня, который будет способствовать хорошему самочувствию.</p>  | <p><u>Текущий контроль:</u></p> <p>Обучающийся объясняет, почему важно соблюдать режим дня – 1 балл;</p> <p>Обучающийся перечисляет известные ему принципы составления режима дня, выделяя основные – 1 балл;</p> <p>Обучающийся составляет режим дня, руководствуясь индивидуальными принципами -1 балл ;</p>   |
| <b>Тема 3. Регулирование физической нагрузки.</b> |  |  |
| 1.  | <p>1.1. Самостоятельные занятия это неотъемлемая часть подготовки. Как ты думаешь, почему?</p> <p>1.2. В каких случаях необходимы самостоятельные занятия? Перечисли примеры ситуаций.</p> <p>1.3. Составь график самостоятельных занятий для себя, цель которых – совершенствование техники броска мяча с места.</p>  | <p><u>Текущий контроль:</u></p> <p>Обучающийся объясняет, для чего нужны самостоятельные задания – 1 балл;</p> <p>Обучающийся перечисляет ситуации, в которых самоподготовка необходима – 1 балл;</p> <p>Обучающийся составляет график самостоятельных занятий для себя –1 балл;</p>   |
| <b>Тема 4. Этапы тренировки.</b>                  |  |  |
| 1.  | <p>1.1. Какие этапы тренировочного занятия тебе известны?</p> <p>1.2. Расскажи о назначении каждого из этапов тренировочного занятия. Что на каждом из этапов происходит?</p> <p>1.3. Раскрой значение и суть каждого из этапов. Какова их задача? Как результаты одного этапа могут повлиять на результаты другого,</p>   | <p><u>Текущий контроль:</u></p> <p>Обучающийся перечисляет этапы тренировочного занятия – 1 балл;</p> <p>Обучающийся рассказывает о содержании каждого из этапов – 1 балл;</p> <p>Обучающийся раскрывает задачи каждого из этапов тренировочного занятия -1балл.</p>   |
| <b>Тема 5. Принципы правильного питания.</b>      |  |  |
| 1.  | <p>1.1. Питание – неотъемлемая часть подготовки. Этому следует уделять достаточно большое внимание. Как ты считаешь, почему?</p> <p>1.2. Как следует питаться перед занятиями и непосредственно перед соревнованиями по баскетболу.</p> <p>1.3. Выбери из набора продуктов то что полезно съесть перед занятиями или играми(чипсы, рисовая молочная каша, пирожное, сладкий чай, кофе, шашлык, творожная масса, жирный плов, куриная котлета и т.д.)</p> | <p><u>Текущий контроль:</u></p> <p>Обучающийся объясняет, почему уделяется большое количество внимания питанию – 1 балл;</p> <p>Обучающийся объясняет какие продукты следует употреблять перед занятиями и соревнованиями -1балл ;</p> <p>Обучающийся выбирают продукты которые не рекомендуется употреблять перед занятиями и соревнованиями, (приводятся доказательства опасности этих продуктов для физической деятельности в целом)-1 балла;</p> |
| <b>Тема 6. Сон и его</b>                          |  |  |

|  |   |  |
|--|---|--|
| <b>значение.</b>                       |   |  |
| 1.                                     | <p>1.1. Расскажи, почему так важен сон?</p> <p>1.2. Какой сон будет называться «здоровым»?</p> <p>1.3. Почему важно проветривать помещение перед тем как готовишься ко сну.</p>   | <p><u>Текущий контроль:</u></p> <p>Обучающийся аргументирует важность сна для восстановления организма человека после нагрузок 1- балл;</p> <p>Обучающийся перечисляет принципы «здорового» сна – 1 балл;</p> <p>Обучающийся правильно аргументирует влияние свежего воздуха на организм во время дневного или ночного отдыха(сна)-1 балл;</p> |
| <b>Тема 7. Гигиена спортсмена.</b>     |   |  |
| 1.                                     | <p>1.1. Что означает слово «гигиена»?</p> <p>1.2. Какие гигиенические процедуры следует проводить утром после подъема, перед приемом пищи и вечером перед сном.</p> <p>1.3. Какие гигиенические процедуры ты будешь проводить после тренировочного занятия или после игры в баскетбол</p>   | <p><u>Текущий контроль:</u></p> <p>Обучающийся приводит значение термина «Гигиена» – 1 балл;</p> <p>Обучающийся перечисляет утренние, дневные и вечерние процедуры-1 балл;</p> <p>Обучающийся перечисляет гигиенические процедуры, проводимые после тренировочных занятий и соревнований – 1 балл;</p>   |
| <b>Тема 8. Отдых после тренировки.</b> |   |  |
| 1.                                     | <p>1.1. Сегодня вы участвовали в очень сложных и важных соревнованиях. Завтра в школе у вас назначена контрольная работа. Вам нужно подготовить свой организм к этому дню. Напишите, какие виды пассивного и активного отдыха ты сможешь применить для восстановления своего организма перед ответственной контрольной работой. Объясни свой ответ.</p> | <p><u>Текущий контроль:</u></p> <p>Обучающийся приводит три варианта отдыха – 1 балл;</p> <p>Обучающийся аргументирует ответ по одному варианту – 1 балл;</p>  |
| <b>Тема 9. Самомассаж.</b>             |   |  |
| 1.                                     | <p>1.1. Для восстановления сил вам надо выполнить самомассаж. Приведи примеры самых простых способов самомассажа.</p> <p>1.2. Каким предметом можно сделать самомассаж икроножных мышц голени.</p>  | <p><u>Текущий контроль:</u></p> <p>Обучающийся составляет последовательность проведения массажа или самомассажа – 1 балл.</p> <p>Учащиеся самостоятельно проводят самомассаж себе и своему товарищу-1 балл;</p>  |
| <b>Тема 10. Прыжковые упражнения.</b>  |   |  |
| 1.                                     | <p>1.1. Продемонстрируй выполнение трёх или более любых прыжковых упражнений.</p>   | <p><u>Текущий контроль:</u></p> <p>Обучающийся демонстрирует технику выполнения 3х любых прыжковых</p>   |

|                      |  |   |
|----------------------|--|---|
|                      | 1.2.Обучающийся определяет значение прыжковых упражнений для улучшения физических и психологических кондиций игрока в баскетбол.   | упражнений – 1балл;<br>Обучающийся аргументирует значение прыжковых упражнений для улучшения физических и психологических кондиций игрока в баскетбол.-1 балл;  |
| <b>Тема 11. СФП.</b> |  |   |
| 1.                   | <p>1.1. Обучающийся выполняет ведение мяча правой и левой руками на скорость.</p> <p>1.2. Обучающийся выполняет бросок мяча с места правой и левой руками.</p> <p>1.3. Обучающийся выполняет бросок мяча в движении с правой и левой сторон от кольца</p> <p>1.4. Обучающийся выполняет передачи мяча правой и левой руками.</p> | <p><u>Текущий контроль:</u></p> <p>Обучающийся выполняет ведение мяча правой рукой-1балл,</p> <p>Обучающийся выполняет ведение мяча левой рукой-1балл,</p> <p>Обучающийся выполняет бросок мяча правой рукой(1балл),</p> <p>Обучающийся выполняет бросок мяча левой рукой(1балл),</p> <p>Обучающийся выполняет бросок мяча в прыжке(1балл),</p> <p>Обучающийся выполняет бросок мяча правой рукой в движении 1балл,</p> <p>Обучающийся выполняет бросок мяча левой рукой в движении сбоку 1балл.</p> <p>Обучающийся выполняет бросок мяча правой рукой в движении сбоку 1балл.</p> <p>Обучающийся выполняет бросок мяча левой рукой в движении снизу 1балл.</p> <p>Обучающийся выполняет передачу мяча левой рукой в движении 1балл.</p> <p>Обучающийся выполняет передачу мяча левой рукой в движении 1балл.</p> <p>Обучающийся выполняет передачу мяча левой рукой за спиной в движении 1балл.</p> <p>Обучающийся выполняет передачу мяча правой рукой за спиной в движении 1балл.</p> <p>Обучающийся выполняет длинную передачу мяча правой рукой в движении 1балл.</p> <p>Обучающийся выполняет длинную передачу мяча левой рукой в движении 1балл.</p> <p>Обучающийся выполняет передачу мяча правой рукой с отскоком от площадки 1балл.</p> <p>Обучающийся выполняет передачу мяча левой рукой с отскоком от площадки 1балл.</p> <p>Обучающийся выполняет передачу мяча от груди с отскоком от площадки</p> |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | 1балл.  |
| <b>Тема 12.Судейство игры.</b>                 |  |   |
| 1.   | 1.1. Обучающийся знает основные правила игры, распознает жесты судей, умеет заполнять игровой протокол игры.   | <u>Текущий контроль:</u><br>Обучающийся знает основные правила игры и судейские жесты в теории 1балл<br>Обучающийся знает основные правила игры и судейские жесты на практике 1балла<br>Обучающийся знает как заполнить протокол игры- 1 балл<br>Обучающийся знает как вести протокол игры- 1 балл  |
| Модуль № 3. Техническая подготовка.            |  |   |
| <b>Текущий контроль по модулю – 15 баллов.</b> |  |   |
| <b>Тема 1. Стойка баскетболиста.</b>           |  |   |
| 1.   | Для успешной игры нам необходимо знать стойку игрока с мячом и без него, стойку игрока в защите<br>1.1. Обучающийся демонстрирует стойку баскетболиста без мяча и с мячом, стойку защитника.<br>1.2. Обучающийся демонстрирует стойку защитника.                                   | <u>Текущий контроль:</u><br>Обучающийся демонстрирует стойку игрока без мяча – 1 балл;<br>Обучающийся демонстрирует стойку игрока с мячом – 1 балл;<br>Обучающийся демонстрирует стойку игрока в защите – 1 балл;   |
| <b>Тема 2. Движение игрока.</b>                |  |   |
| 1.   | Для успешной игры нам необходимо двигаться с мячом и без него, движения игрока в защите<br>1.1. Обучающийся демонстрирует технику перемещения по площадке (лицом и спиной вперед, приставными шагами правым и левым плечом, в стойке защитника ).                                  | <u>Текущий контроль:</u><br>Обучающийся демонстрирует технику перемещения в беге–1 балл;<br>Обучающийся демонстрирует технику перемещения спиной вперед 1балл<br>Обучающийся демонстрирует технику перемещения правым плечом 1балл<br>Обучающийся демонстрирует технику перемещения левым плечом 1балл<br>Обучающийся демонстрирует технику перемещения в защитной стойке 1балл |
| <b>Тема 3.Владение мячом.</b>                  |  |   |
| 1.   | Для успешной игры нам необходимо владеть мячом.<br>1.1. Обучающийся демонстрирует технику владения мячом на месте.<br>1.2. Обучающийся демонстрирует технику владения мячом в движении.<br>1.3. Обучающийся демонстрирует технику владения мячом с изменением направления движения | <u>Текущий контроль:</u><br>Обучающийся демонстрирует технику владения мячом на месте – 1 балл;<br>Обучающийся демонстрирует технику владения мячом на месте правой рукой - 1 балл<br>Обучающийся демонстрирует технику владения мячом на месте левой рукой -1 балл<br>Обучающийся демонстрирует технику  |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>и высоты отскока мяча.</p> <p>1.4. Обучающийся демонстрирует технику владения мячом с выполнением различных переводов мяча правой и левой руками.</p> | <p>владения мячом на месте варьируя высоту и отскок мяча -1 балл</p> <p>Обучающийся демонстрирует технику владения мячом в движении правой рукой -1 балл</p> <p>Обучающийся демонстрирует технику владения мячом в движении левой рукой -1 балл</p> <p>Обучающийся демонстрирует технику владения мячом в движении переводом мяча за спину правой рукой -1 балл</p> <p>Обучающийся демонстрирует технику владения мячом в движении переводом мяча за спину левой рукой -1 балл</p> <p>Обучающийся демонстрирует технику владения мячом в движении переводом мяча между ногами-1 балл</p> <p>Обучающийся демонстрирует технику владения мячом в движении переводом мяча перед собой -1 балл</p> |
|--|--|--|

#### Тема 4. Передачи мяча на месте.

|           |  |  |
|-----------|--|--|
| <p>1.</p> | <p>Для успешной игры нам необходимо передавать мяч.</p> <p>1.1 Обучающийся выполняет передачи мяча на месте правой рукой.</p> <p>1.2. Обучающийся выполняет передачи мяча на месте левой рукой.</p> <p>1.3. Обучающийся выполняет передачи мяча на месте с отскоком от площадки.</p> <p>1.4. Обучающийся выполняет передачи мяча двумя руками от груди.</p> <p>.1.5 Обучающийся выполняет передачи мяча в прыжке</p> <p>1.6 Обучающийся выполняет передачи мяча двумя руками от головы.</p> <p>1.7. Обучающийся выполняет передачи мяча за спину правой рукой</p> <p>1.8 Обучающийся выполняет передачи мяча за спину левой рукой</p> <p>1.9 Обучающийся выполняет длинные передачи мяча</p> | <p><u>Текущий контроль:</u></p> <p>Обучающийся выполняет передачи мяча на месте правой рукой.-1 балл</p> <p>Обучающийся выполняет передачи мяча на месте левой рукой. .-1 балл</p> <p>Обучающийся выполняет передачи мяча на месте с отскоком от площадки. .-1 балл</p> <p>Обучающийся выполняет передачи мяча двумя руками от груди. .-1 балл</p> <p>Обучающийся выполняет передачи мяча в прыжке.-1 балл</p> <p>Обучающийся выполняет передачи мяча двумя руками от головы. .-1 балл</p> <p>Обучающийся выполняет передачи мяча за спину правой рукой.-1 балл</p> <p>Обучающийся выполняет передачи мяча за спину левой рукой.-1 балл</p> <p>Обучающийся выполняет длинные передачи мяча.-1 балл</p> |
|-----------|--|--|

|           |  |  |
|-----------|--|--|
| <p>1.</p> | <p>1.1 Обучающийся выполняет передачи мяча в движении правой рукой.</p> <p>1.2. Обучающийся выполняет передачи мяча в движении левой рукой.</p> <p>1.3. Обучающийся выполняет передачи</p> | <p><u>Текущий контроль:</u></p> <p>Обучающийся выполняет передачи мяча в движении правой рукой.-1 балл</p> <p>Обучающийся выполняет передачи мяча в движении левой рукой. .-1 балл</p> |
|-----------|--|--|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>мяча в движении с отскоком от площадки.</p> <p>1.4. Обучающийся выполняет передачи мяча в движении двумя руками от груди.</p> <p>.1.5 Обучающийся выполняет передачи мяча в движении в прыжке</p> <p>1.6 Обучающийся выполняет передачи мяча в движении двумя руками от головы.</p> <p>1.7. Обучающийся выполняет передачи мяча в движении за спину правой рукой</p> <p>1.8 Обучающийся выполняет передачи мяча в движении за спину левой рукой</p> <p>1.9 Обучающийся выполняет длинные передачи мяча в движении</p>                       | <p>Обучающийся выполняет передачи мяча в движении с отскоком от площадки. .-1 балл</p> <p>Обучающийся выполняет передачи мяча в движении двумя руками от груди. .-1 балл</p> <p>Обучающийся выполняет передачи мяча в движении в прыжке.-1 балл</p> <p>Обучающийся выполняет передачи мяча в движении двумя руками от головы. .-1 балл</p> <p>Обучающийся выполняет передачи мяча в движении, за спину правой рукой.-1 балл</p> <p>Обучающийся выполняет передачи мяча в движении, за спину левой рукой.-1 балл</p> <p>Обучающийся выполняет длинные передачи мяча в движении.-1 балл</p>  |
| <b>Тема 6. Бросок мяча с места.</b>    |  |  |
| 1.                                     | <p>Для успешной игры нам необходимо бросать мяч с места.</p> <p>1.1. Обучающийся выполняет бросок мяча правой рукой.</p> <p>1.2 Обучающийся выполняет бросок мяча левой рукой.</p> <p>1.3. Обучающийся выполняет бросок мяча от груди.</p> <p>1.4. Обучающийся выполняет бросок мяча от головы.</p> <p>1.5. Обучающийся выполняет движение кистью при броске</p> <p>1.6. Обучающийся выполняет остановку перед броском</p> <p>1.7. Обучающийся сгибает-разгибает руку в процессе броска</p> <p>1.8. Обучающийся выполняет бросок в прыжке.</p> | <p><u>Текущий контроль:</u></p> <p>Обучающийся выполняет бросок мяча на месте правой рукой.-1 балл</p> <p>Обучающийся выполняет бросок мяча на месте левой рукой.-1 балл</p> <p>Обучающийся выполняет бросок мяча на месте от груди.-1 балл</p> <p>Обучающийся выполняет бросок мяча на месте от головы.-1 балл</p> <p>Обучающийся выполняет бросок мяча на месте в прыжке.-1 балл</p> <p>Обучающийся выполняет движение кистью при броске.-1 балл</p> <p>Обучающийся выполняет остановку перед броском.-1 балл</p> <p>Обучающийся сгибает-разгибает руку в процессе броска.-1 балл</p> <p>Обучающийся сгибает-разгибает коленные суставы для броска.-1 балл</p> |
| <b>Тема 7. Бросок мяча в движении.</b> |  |  |
| 1.                                     | <p>Для успешной игры нам необходимо бросать мяч в движении.</p> <p>1.1. Обучающийся выполняет бросок мяча в движении правой рукой.</p> <p>1.2 Обучающийся выполняет бросок мяча в движении левой рукой.</p> <p>1.3. Обучающийся выполняет бросок</p>   | <p><u>Текущий контроль:</u></p> <p>Обучающийся выполняет бросок мяча в движении правой рукой.-1 балл</p> <p>Обучающийся выполняет бросок мяча в движении левой рукой.-1 балл</p> <p>Обучающийся выполняет бросок мяча в движении от груди.-1 балл</p> <p>Обучающийся выполняет бросок мяча в</p>   |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p>мяча в движении от груди.</p> <p>1.4. Обучающийся выполняет бросок мяча в движении от головы.</p> <p>1.5. Обучающийся выполняет движение кистью при броске в движении.</p> <p>1.6. Обучающийся сгибает-разгибает руку в процессе броска мяча в движении.</p> | <p>движении от головы.-1 балл</p> <p>Обучающийся выполняет бросок мяча в движении в прыжке.-1 балл</p> <p>Обучающийся выполняет движение кистью при броске в движении.-1 балл</p> <p>Обучающийся выполняет бросок мяча в движении после ведения мяча.-1 балл</p> <p>Обучающийся сгибает-разгибает руку в процессе броска. в движении -1 балл</p> <p>Обучающийся выполняет бросок мяча в движении после приема мяча.-1 балл</p> <p>Обучающийся варьирует свою скорость при броске мяча в движении.-1 балл</p> |
|--|---|--|

### Тема 8. Дальние броски.

|           |   |  |
|-----------|---|--|
| <p>1.</p> | <p>Для успешной игры нам необходимо бросать мяч в дальней дистанции.</p> <p>1.1. Обучающийся выполняет остановку перед броском</p> <p>1.2. Обучающийся сгибает-разгибает ноги во время броска</p> <p>1.3. Обучающийся выполняет движение кистью при броске</p> <p>1.4. Обучающийся выполняет бросок мяча правой рукой.</p> <p>1.5. Обучающийся выполняет бросок мяча левой рукой.</p> <p>1.6. Обучающийся выполняет бросок мяча от груди.</p> | <p><u>Текущий контроль:</u></p> <p>Обучающийся выполняет бросок мяча на месте правой рукой.-1 балл</p> <p>Обучающийся выполняет бросок мяча на месте левой рукой.-1 балл</p> <p>Обучающийся выполняет бросок мяча на месте от груди.-1 балл</p> <p>Обучающийся выполняет бросок мяча на месте от головы.-1 балл</p> <p>Обучающийся выполняет бросок мяча на месте в прыжке.-1 балл</p> <p>Обучающийся выполняет движение кистью при броске.-1 балл</p> <p>Обучающийся выполняет остановку перед броском.-1 балл</p> <p>Обучающийся сгибает-разгибает руку в процессе броска.-1 балл</p> <p>Обучающийся сгибает-разгибает коленные суставы для броска.-1 балл</p> |
|-----------|---|--|

### Тема 9.Штрафные броски.

|           |  |  |
|-----------|--|--|
| <p>1.</p> | <p>Для успешной игры нам необходимо бросать штрафные броски.</p> <p>1.1. Обучающийся выполняет остановку перед броском</p> <p>1.2. Обучающийся сгибает-разгибает ноги во время броска</p> <p>1.3. Обучающийся выполняет движение кистью при броске</p> <p>1.4. Обучающийся выполняет бросок мяча правой рукой.</p> <p>1.5. Обучающийся выполняет бросок мяча левой рукой.</p> <p>1.6. Обучающийся выполняет бросок</p> | <p><u>Текущий контроль:</u></p> <p>Обучающийся выполняет бросок мяча на месте правой рукой.-1 балл</p> <p>Обучающийся выполняет бросок мяча на месте левой рукой.-1 балл</p> <p>Обучающийся выполняет бросок мяча на месте от груди.-1 балл</p> <p>Обучающийся выполняет бросок мяча на месте от головы.-1 балл</p> <p>Обучающийся выполняет бросок мяча на месте в прыжке.-1 балл</p> <p>Обучающийся выполняет движение кистью при броске.-1 балл</p> |
|-----------|--|--|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | мяча от груди.   | Обучающийся выполняет остановку перед броском.-1 балл<br>Обучающийся сгибает-разгибает руку в процессе броска.-1 балл<br>Обучающийся сгибает-разгибает коленные суставы для броска.-1 балл   |
| <b>Тема 10.Индивидуальные действия без мяча в нападении.</b>           |  |  |
| 1.   | Для успешной игры нам необходимо применять индивидуальные действия без мяча<br><br>1.1.Обучающийся умеет находить нужное место на площадке.<br>1.2.Обучающийся знает как ставить «заслон» без мяча<br>1.3.Обучающийся знает как выполнять «наведение» без мяча<br>1.4 Обучающийся знает как убегать в «быстрый отрыв»  | <u>Текущий контроль:</u><br>Обучающийся_умеет находить нужное место на площадке-1 балл<br>Обучающийся_ставит «заслон» без мяча-1 балл      Обучающийся_выполняет «наведение» без мяча-1 балл<br>Обучающийся_убегает в «быстрый отрыв»-1 балл<br>Обучающийся_умеет находить нужное место на площадке-1 балл<br>Обучающийся_ставит «заслон» с мячом-1 балл<br>Обучающийся_выполняет «наведение» с мячом-1 балл |
| <b>Тема 11.Индивидуальные действия без мяча в защите.</b>              |  |  |
| 1.   | Для успешной игры нам необходимо применять индивидуальные действия в защите.<br><br>1.1. Обучающийся знает как вставать перед нападающим приличной защите.<br>1.2. Обучающийся знает как вставать перед нападающим призонной защите.<br>1.3.Обучающийся знает как подстраховывать игроков и как ставить спину.<br>1.4.Обучающийся умеет переключаться на других игроков после заслонов | <u>Текущий контроль:</u><br>Обучающийся применяет защитную стойку при личной защите -1 балл<br>Обучающийся применяет защитную стойку при зонной защите -1 балл<br>Обучающийся применяет защитную стойку при смешанной защите -1 балл<br>Обучающийся применяет защитную стойку для личного прессинга -1 балл<br>Обучающийся применяет защитную стойку для зонного прессинга -1 балл                           |
| <b>Тема 12.Индивидуальные действия с мячом в нападении (игра 1x1).</b> |  |  |
| 1.   | Для успешной игры нам необходимо применять индивидуальные действия при игре 1x1.<br><br>1.1. Обучающийся выполняет ведение применяя разные переводы мяча.<br>1.2.Обучающийся хорошо видит площадку и взаимодействует с другими игроками<br>1.3.Обучающийся смел и настойчив в целях на игру и в самой игре.  | <u>Текущий контроль:</u><br>Обучающийся обыгрывает противника применяя перевод мяча перед собой 1 балл.<br>Обучающийся обыгрывает противника применяя перевод мяча за спиной 1 балл.<br>Обучающийся обыгрывает противника применяя перевод мяча между ногами 1 балл.<br>Обучающийся хорошо видит площадкуи   |

|   |  |  |
|---|--|--|
|   |  | <p>принимает наиболее верное решение при броске мяча 1 балл.</p> <p>Обучающийся хорошо видит площадку принимает наиболее верное решение при передачах мяча 1 балл.</p> <p>Обучающийся смел и настойчив в целях на игру -1 балл</p> <p>Обучающийся смел и настойчив в игре - 1 балл</p>   |
| <b>Модуль № 4. Тактическая командная подготовка.</b>                        |  |  |
| <b>Текущий контроль по модулю – 10баллов. Групповая работа – 15 баллов.</b> |  |  |
| <b>Тема 1. Движение и перемещения по площадке.</b>                          |  |  |
| <b>1.</b>   | <p>1.1. Учащиеся демонстрируют тактические действия и перемещения по площадке и расположения игроков во время своего нападения.</p> <p>1.1. Учащиеся демонстрируют тактические действия и перемещения по площадке и расположение игроков во время защиты кольца.</p>   | <p><u>Групповая работа:</u></p> <p>Обучающиеся знают свои места на площадке во время нападения против личной защиты 1 балл</p> <p>Обучающиеся знают свои места на площадке во время нападения против зонной защиты 1 балл</p> <p>Обучающиеся знают свои места на площадке во время нападения против прессинга 1 балл</p> <p>Обучающиеся знают свои места на площадке во время нападения против зонного прессинга 1 балл</p> <p>Обучающиеся знают свои места на площадке во время личной защиты 1 балл</p> <p>Обучающиеся знают свои места на площадке во время зонной защиты 1 балл</p> <p>Обучающиеся знают свои места на площадке во время защиты прессингом 1 балл</p> <p>Обучающиеся знают свои места на площадке во время защиты зонным прессингом 1 балл</p> |
| <b>Тема 2. Взаимодействие с другими игроками.</b>                           |  |  |
| <b>1.</b>   | <p>1.1. Учащиеся демонстрируют тактические действия при взаимодействии игроков в нападении.</p> <p>1.2. Учащиеся демонстрируют тактические действия при взаимодействии игроков в защите.</p> <p>1.3.Учащиеся хорошо видят перемещения своих игроков</p> <p>1.4.Учащиеся ставят заслоны</p> <p>1.5.Учащиеся подстраховывают своих игроков</p> | <p><u>Групповая работа:</u></p> <p>Обучающиеся взаимодействуют на площадке во время нападения против личной защиты 1 балл</p> <p>Обучающиеся взаимодействуют на площадке во время нападения против зонной защиты 1 балл</p> <p>Обучающиеся взаимодействуют на площадке во время нападения против прессинга 1 балл</p> <p>Обучающиеся взаимодействуют на площадке во время нападения против зонного прессинга 1 балл</p>  |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   |   | <p>Обучающиеся взаимодействуют на площадке во время личной защиты 1 балл</p> <p>Обучающиеся взаимодействуют на площадке во время зонной защиты 1 балл</p> <p>Обучающиеся взаимодействуют на площадке во время защиты прессингом 1 балл</p> <p>Обучающиеся взаимодействуют на площадке во время защиты зонным прессингом 1 балл</p>  |
| <b>Тема 3. Тактические действия в защите.</b>                               |   |   |
| 1.  | <p>1.1. Обучающиеся демонстрируют различные тактические действия во время своей защиты.</p> <p>1.2. Обучающиеся демонстрируют различные тактические действия во время личной защиты</p> <p>1.3. Обучающиеся демонстрируют различные тактические действия во время зонной защиты</p> <p>1.4. Обучающиеся демонстрируют различные тактические действия во время защиты прессингом</p> <p>1.5. Обучающиеся демонстрируют различные тактические действия во время защиты зонным прессингом</p>  | <p><u>Групповая работа:</u></p> <p>Обучающиеся взаимодействуют на площадке во время личной защиты 1 балл</p> <p>Обучающиеся взаимодействуют на площадке во время зонной защиты 1 балл</p> <p>Обучающиеся взаимодействуют на площадке во время защиты прессингом 1 балл</p> <p>Обучающиеся взаимодействуют на площадке во время защиты зонным прессингом 1 балл</p>  |
| <b>Тема 4. Тактические действия в нападении.</b>                            |   |   |
| 1.  | <p>1.1. Обучающиеся демонстрируют различные тактические действия во время своего нападения.</p> <p>1.2. Обучающиеся демонстрируют различные тактические действия во время нападения против личной защиты</p> <p>1.3. Обучающиеся демонстрируют различные тактические действия во время нападения против зонной защиты</p> <p>1.4. Обучающиеся демонстрируют различные тактические действия во время нападения против прессинга</p> <p>1.5. Обучающиеся демонстрируют различные тактические действия во время нападения против зонного прессинга</p> | <p><u>Групповая работа:</u></p> <p>Обучающиеся взаимодействуют на площадке во время нападения против личной защиты 1 балл</p> <p>Обучающиеся взаимодействуют на площадке во время нападения против зонной защиты 1 балл</p> <p>Обучающиеся взаимодействуют на площадке во время нападения против прессинга 1 балл</p> <p>Обучающиеся взаимодействуют на площадке во время нападения против зонного прессинга 1 балл</p> |
| Модуль № 5. Интегральная подготовка.  |   |   |
| <b>Текущий контроль по модулю – 5 баллов. Групповая работа – 10 баллов.</b> |   |   |
| <b>Тема 1. Правила игры в баскетбол.</b>                                    |   |   |
| 1.  | 1.1. Обучающийся выполняет тест на знание правил игры в баскетбол.  | <p><u>Текущий контроль:</u></p> <p>Обучающийся выполняет тест на на</p>   |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   |   | знание правил игры в баскетбол 1 балл;<br>Обучающийся руководствуется правилами во время учебной игры -1 балл;  |
| <b>Тема 2. Правила судейства.</b>                 |   |   |
| 1.  | 1.1. Учащиеся поочередно судят учебную игру в баскетбол.<br>1.2.Учащиеся знают как заполнить и как вести протокол игры.<br>1.3.Учащиеся владеют судейскими жестами. | <u>Групповая работа:</u><br>Учащиеся судит игру -1балл;<br>Учащиеся заполняет протокол игры-1балл;<br>Учащиеся ведет протокол игры-1балл;<br>Учащиеся владеют судейскими жестами 1 балл   |
| <b>Тема 3. Терминология баскетбола.</b>           |   |   |
| 1.  | 1.1. Учащиеся выполняют тест на знание терминологии баскетбола.   | <u>Текущий контроль:</u><br>Обучающийся выполняет тест на знание терминологии 1 балл;<br>Обучающийся использует терминологию во время тренировочного занятия-1 балл;<br>Обучающийся использует терминологию во время соревнований, учебных и контрольных игр -1 балл;                           |
| <b>Тема 4. Судейский протокол и учебные игры.</b> |   |   |
| 1.  | 1.1. Учащиеся организуют и проводят учебные соревнования в своей группе.<br>1.2.Учащиеся знают как заполнить и как вести протокол игры.                             | <u>Групповая работа:</u><br>Обучающиеся организовали соревнования 1 балл<br>Обучающиеся выполняет свои ролевые обязанности при организации учебных игр - 1балл.<br>Обучающиеся заполняют протокол игры - 1балл..<br>Обучающиеся ведут протокол игры - 1балл.<br>Обучающиеся судят игры - 1балл. |

### **Основные требования к проведению занятий**

#### Подготовка к занятию и его проведение.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения обучающихся на площадке, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления.

Важным условием правильной организации урока является четко продуманное размещение и расположение инвентаря и оборудования с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

#### Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1- й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении;

2- й этап –разучивание движения;

3- й этап –совершенствование движения.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

*Совершенствование движения*–наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

| №п/п | Тема Форма | Организации занятий | Методы и приемы. | Использованные материалы | Формы подведения |
|------|------------|---------------------|------------------|--------------------------|------------------|
|------|------------|---------------------|------------------|--------------------------|------------------|

|   |                             |  |  |  |  |
|---|-----------------------------|--|--|--|--|
|   |                             |  |  |  | итогов   |
| 1 | ОФП , Беседа,               | практическое, контрольное занятие, диагностика                                   | <u>Методы:</u><br>Словесный, наглядный, практический.<br><u>Приемы:</u><br>Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.                   | <u>Оборудование:</u><br>Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры.<br><u>Методические материалы:</u><br>Журналы, картинки, карточки                              | Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация |
| 2 | СФП , Инструктаж,           | практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие | <u>Методы:</u><br>Словесный, наглядный, практический.<br><u>Приемы:</u><br>Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.                   | <u>Оборудование:</u><br>Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка<br><u>Методические материалы:</u><br>Журналы, картинки, видеозаписи. | Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация |
| 3 | Технические элементы        | Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.     | <u>Методы:</u><br>Словесный, наглядный, практический, работа по образцу<br><u>Приемы:</u><br>Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий. | <u>Оборудование:</u><br>Мячи, сетка, стойки, фишки, кубики др.<br><u>Методическиматериалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи  | Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация |
| 4 | Соревновательная подготовка | Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование                        | <u>Методы:</u><br>Словесный, наглядный, практический.<br><u>Приемы:</u><br>Объяснение, демонстрация, выполнение практических   | <u>Оборудование:</u><br>Сетка, мячи, стойки.<br><u>Методические материалы:</u><br>видеозаписи, схемы, таблицы  | Обсуждение, обобщение знаний, анализ.                                      |

|   |                               |   |  |  |                                       |
|---|-------------------------------|---|--|--|---------------------------------------|
|   |                               |   | упражнений   |  |                                       |
| 5 | Подвижные игры<br>Инструктаж, | игровое занятие                           | <u>Методы:</u><br>Соревновательно-игровой, словесный<br><u>Приемы:</u><br>Объяснение, демонстрация.                                | <u>Оборудование:</u><br>Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр.<br><u>Методическиематериалы:</u><br>карточки.                                  | Обсуждение.                           |
| 7 | Контрольные занятия           | Беседа, инструктаж, практическое занятие, | <u>Методы:</u><br>соревновательно-игровой, практический.<br><u>Приемы:</u><br>Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований | <u>Оборудование:</u><br>Стойки, конусы, столы, рулетка, мячи, сетка.<br><u>Методическиематериалы:</u><br>Видеозаписи (учебные, соревнования) иллюстрации | обсуждение, обобщение знаний и умений |

## Приложение 6

### Нормативы ВФСК ГТО

На этой странице вы можете найти и скачать нормативы для выполнения ГТО для мужчин, женщин и детей с разбивкой по возрасту в формате PDF. -

<https://www.gto.ru/norms>