

Стародубский муниципальный округ

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Стародубский центр детского творчества**

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
МБОУДО СЦДТ № 2 от

«02» 09 2024 года

Директор МБОУДО СЦДТ

Т.А. Татьянок

на основании решения

педагогического совета

протокол № 1

от «28» 08 2024 года



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая)
ПРОГРАММА**

Баскетбол. Десятуха

Срок реализации – 1 год

Возраст обучающихся – 11-17 лет

Направленность – физкультурно-спортивная

Уровень – стартовый

педагог

доп. образования

Синельников В.П.

г. Стародуб

2024 г.

Содержание.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования:

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цель и задачи программы
- 1.3 Планируемые результаты.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:

- 2.1. Учебный план
- 2.2. Содержание учебного плана
- 2.3. Календарный учебный график
- 2.4. Условия реализации программы
- 2.5. Формы аттестации
- 2.6. Методические материалы
- 2.7. Список литературы
- 2.8. Календарный план воспитательной работы
- 2.9. Рабочая программа на 2024-2025 учебный год

1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол. Десятуха», реализуемая муниципальным бюджетным образовательным учреждением дополнительного образования Стародубский центр детского творчества разработана с учётом требований нормативных документов:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Закон Брянской области от 08.08.2013 года № 62-З «Об образовании в Брянской области»

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении

Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 года № ДГ – 245/06 «О направлении методических рекомендаций»

- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утверждена приказом Министерства просвещения РФ от 03.09. 2019 года № 467)

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).

- Приказ Министерства просвещения РФ от 13.03.2019 года №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности, организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

- Приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017 года №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- Письмо Минпросвещения РФ от 07.05.2020 года № ВБ 976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий».

- Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 .

- Приложение № 1 к письму Минпросвещения России от 07.05.2020 года № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и дополнительных общеобразовательных программ с

применением дистанционных образовательных технологий»).

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 20 от 30.06.2020 года N 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р, утвердившее Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года.

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» от 01.10.2018г.

- Устав МБОУДО СЦДТ

- Положение МБОУДО СЦДТ о разработке и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Направленность программы. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и нацелена на формирование и развитие физических способностей обучающихся; создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития; укрепление здоровья; социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе; формирование общей культуры обучающихся.

Новизна данной программы состоит в том, что игры, проводимые на занятиях, подобраны с учётом последовательности и постепенности увеличения физических нагрузок, преимущественно по отношению к урокам физической культуры, а также в создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребёнка посредством дополнительной деятельности по интересам.

Актуальность программы данной программы в том, что состояние здоровья школьников, отрицательная динамика уровня здоровья в образовательной сфере заставляют пересмотреть педагогические и медицинские подходы к этой проблеме. Обеспокоенность сложившейся ситуацией отражена в решении Госсовета РФ и приказе Минобрнауки РФ, в которых физическая культура, двигательная активность школьников рассматриваются как один из основных факторов формирования их здоровья.

Спортивные игры, такие как баскетбол, являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьника, развития его разнообразных двигательных способностей.

Кроме этого, актуальность предлагаемой образовательной программы определяется социокультурным запросом со стороны детей и их родителей на программы физического воспитания.

Актуальность программы также обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Программа направлена на:

-удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;

-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;

-выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;

-профессиональную ориентацию;

-социализацию и адаптацию к жизни в обществе;

-формирование общей культуры;

- профилактику асоциального поведения.

Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у детей при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

Спортивные игры нормализуют моторную функцию ребенка, игра помогает решить и ряд других коррекционно-воспитательных задач: повышает активность, развивает подражательность, формирует игровые навыки, совершенствует речь, поощряет творческую активность детей. Спортивные игры одновременно помогают успешному формированию речи, способствуют развитию ритма, гармоничности движений, положительно влияют на психологическое состояние детей.

Упражнения с мячами развивают у детей общую и мелкую моторику рук, координацию движений, точность, развитие быстроты движений, скоростно-силовые способности. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа способствует физическому оздоровлению детей, доступна для детей из семей со средним достатком, является альтернативной безнадзорности и вредным привычкам; формирует у школьников чувство ответственности, взаимной поддержки и взаимопомощи, помогает формированию дружного коллектива учащихся.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) приёмов и элементов игры в баскетбол. Данная программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, её возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья.

Программа также адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как в спортивном зале, так и на спортивной площадке.

Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

Особенностью данной программы является направленность на реализацию принципа вариативности.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы.

Структура и содержание составлены с учётом психолого-педагогических особенностей учащихся. Возраст обучающихся, участвующих в программе – 11-17 лет. Группа обучающихся формируется на постоянной основе независимо от пола из учащихся. Состав группы 12-15 человек. Принимаются все желающие без предварительного отбора. В физкультурно-спортивную группу принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний. Осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям с учётом их возрастных и психолого-педагогических особенностей. Комплекуются разновозрастные группы. При наличии организационно-педагогических условий возможен набор учащихся в группу в течение учебного года.

Сроки реализации образовательной программы.

Срок реализации общеобразовательной общеразвивающей программы составляет 1 год.

Уровень программы – ознакомительный.

Формы обучения. Очная.

1. Основной формой организации образовательного процесса является очная форма обучения.

2. Допускаются организация и проведение теоретических занятий и индивидуальных занятий в дистанционном, электронном формате (дистанционные занятия в режиме offline/online).

Переход на дистанционное обучение подразумевает занятия в режиме online/offline посредством Zoom и мессенджера «Ватсап»).

Данная программа может быть реализована в **дистанционной форме обучения**. В связи с этим применяются следующие **дистанционные образовательные технологии**:

1. Системы дистанционного обучения, с использованием социальных сетей, мессенджеров.

2. Комплексные кейс – технологии (основаны на самостоятельном изучении).

3. Информационные-коммуникативные технологии (использование разнообразных компьютерных обучающих программ, электронных учебников представленные в открытом доступе в сети Интернет) и т.д.

Программа включает комплексные занятия, теоретические и практические занятия.

Формы организации деятельности: групповая, индивидуальная. Программа построена по принципу изучения и повторения объёма знаний, умений и навыков. Занятия проводятся в форме физкультурных занятий, теоретической и общей физической подготовки, проведения культурно-массовых мероприятий, соревнований, товарищеских матчей. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.).

Методы проведения занятий.

- *Словесные:* беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение - (создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении).

- *Наглядные:* показ, исполнение педагогом, наблюдение - (помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях).

- *Практические:* методы упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;

- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговое тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся. Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Формы подведения итогов.

- соревнования;

- дружеские встречи;

- участие в спортивных мероприятиях города, района и школы.

Формы занятий:

По традиционной схеме: групповая

Занятия – тренировки в основных видах движений Занятия – соревнования, турниры, эстафеты, игры

Занятия – зачеты, во время которых дети сдают нормативы по выполнению основных видов движений по параметрам установленных диагностик

Индивидуальные занятия, малогрупповые, когда ребенку предлагается вид движений, упражнений, дается время, и он самостоятельно или в группе тренируется, после чего педагог проверяет выполнение заданий

Занятия из серии «здоровье», на котором детям даются представления о строении тела, что полезно и что вредно для нашего организма, правила техники безопасности, для чего необходимо их соблюдать. Цель таких занятий – воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Технологии:

Игровая – ведущая Коммуникативная
Личностно – ориентированная

Контроль результатов:

Способы и формы проверки результативности.

Программа включает комплексные занятия, теоретические и практические занятия по овладению техникой и тактикой баскетбола, тренировки по общефизической и специальной физической подготовке (ОФП и СФП). Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения таких видов спорта как, лёгкая атлетика, гимнастика и др.. К общеразвивающим упражнениям относятся упражнения направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координационных способностей организма. Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических физических качеств, необходимых в спортивных играх: специальной выносливости, скоростной выносливости, силовой выносливости, силы, ловкости и быстроты.

Формы проведения занятий: разучивание материала, практические занятия, закрепление навыков полученных на занятиях:

1. Практические занятия в зале, на спортивной площадке, в парке.
2. Кроссовая подготовка.
3. Силовая подготовка.
4. Тренировочные школьные и районные и городские соревнования.
5. Товарищеские встречи.
6. Теоретические семинары по судейской и инструкторской подготовке.

В теоретической части в образовательном процессе используются традиционные методы обучения: словесные (рассказ, объяснение, беседа, диспут); наглядные (демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы); практические (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию, скалолазанию, технике туризма).

При распределении материала по занятиям происходит ориентация на основные дидактические принципы: систематичности, доступности, последовательности, а также принцип индивидуализации, предполагающий учёт личных возможностей и способностей ребёнка. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, поэтому в основу её положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Примерная структура занятия:

1. **Организация начала занятия** постановка образовательных, воспитательных, развивающих задач, сообщение темы и плана занятия.
2. **Актуализация знаний (повторение)** - проверка имеющихся у детей знаний и умений для подготовки к изучению новой темы.
3. **Объяснение нового материала** - ознакомление с новыми знаниями и умениями, показ образца эталона знаний и умений.
4. **Закрепление** - Упражнения на освоение и закрепление знаний, умений и навыков по образцу, на перенос в сходную или изменённую ситуацию.
5. **Подведение итогов занятия**, формулирование выводов.

Режим занятий. Программа предусматривает 1 год обучения, учебно-тренировочного материала для занятий по баскетболу на 72 часа в год. Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 академических часа.

Продолжительность академического часа – 40 минут.

Год обучения	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Количество часов в год
1 год обучения	2 часа	1 раза	2 часа	72

1.2. Цель и задачи.

Цель: оптимизировать двигательную активность обучающихся по средствам игры в баскетбол.

Задачи:

Обучающие:

- Овладение обучающимися спортивной техникой и общей тактикой баскетбола;
- Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области баскетбола;
- Освоение основных приёмов игры в баскетбол: приём и передача мяча, подача мяча, перемещения, удары по мячу, взаимодействие с мячом внутри команды, обманные движения;
- Формирование умения ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками;
- Освоение правил коллективной игры;
- Ознакомление с основами судейской и инструкторской практики.

Развивающие:

Развить общие и специфические координационные способности. Укрепить физическое здоровье.

Совершенствовать психофизические функции, анализаторы движения, связанные с управлением двигательных действий.

Развивать у обучающихся физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);

- Развивать когнитивные качества личности, любознательность, смекалку;
- Развивать потребность в сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Воспитательные:

Воспитывать сознательную дисциплину, чувство дружбы, товарищества, коллективизма, волю к победе.

Воспитывать спортивную этику взаимопомощи, уважение к товарищам.

Воспитывать ответственности, требовательность к себе и другим, умения преодолевать трудности, проявлять самообладание.

Создать условия для общения и сотрудничества в коллективе;

Воспитать у обучающихся высокие моральные и волевые качества;

Воспитать устойчивый интерес обучающихся к занятиям баскетболом, популяризовать баскетбол как вида спорта и способ активного отдыха;

Учебный план

№	Тема	Кол-во часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	

1	Введение в программу 1.1 Вводное занятие, ТБ 1.2 Беседы о ЗОЖ 1.3 История развития 1.4 Правила игры	2	2	-	Опрос, наблюдение
2	Общая физическая подготовка 2.1 Строевые упражнения 2.2 Элементы ходьбы и бега 2.3 Гимнастические упражнения 2.4 Л/а упражнения 2.5 Акробатические упражнения 2.6 Упражнения в висах и упорах 2.7 Подвижные игры	16	4	12	Опрос, наблюдение
3	Специальная физическая подготовка 3.1 Развитие физических качеств	10	2	8	Опрос, наблюдение
4	Техническая подготовка 4.1 Перемещения баскетболиста 4.2 Техника владения мячом: 4.2.1 Ловля мяча 4.2.2 Передача мяча 4.2.3 Броски в корзину 4.2.4 Ведение мяча	16	2	14	Опрос, наблюдение
5	Тактическая подготовка 5.1. Индивидуальные действия 5.2. Групповые действия 5.3. Командные действия	20	2	18	Опрос, наблюдение
6	Соревновательный период (контрольные игры и соревнования, турниры по баскетболу)	6	-	6	Участие
7	Аттестация	2	2	-	Итоговый контроль
	Всего часов:	72	14	58	

Содержание программы

Раздел 1. Введение в программу (основы знаний по баскетболу)

1.1 Вводное занятие. ТБ

Теория: Знакомство с программой. Беседа о технике безопасности.

1.2 Беседа о здоровом образе жизни

Теория: Значение здорового образа жизни. Базовые представления о приемах самоконтроля. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Профилактика вредных привычек средствами физического воспитания. Цели физического воспитания. Оценка самочувствия по внешним показателям и внутренним ощущениям. Двигательный опыт и его роль в овладении новыми движениями.

1.3 История и развитие мирового и отечественного баскетбола.

Теория: Возникновение баскетбола. Лекция об истории и развитии баскетбола. Первые шаги баскетбола в мире и у нас в стране. Развитие баскетбола среди школьников. Описание игры. Показ наглядных материалов.

1.4 Правила игры в баскетбол.

Теория: Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по баскетболу среди школьников.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

2.1 Строевые упражнения.

Теория: Понятие о строе и командах. Классификация строевых упражнений

Практика: Строевые приемы (команды для управления группой). Построения (шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал). Перестроения (в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два). Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения (сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыкания, перестроения, действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю). Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

2.2 Элементы ходьбы и бега

Теория: Виды спортивной формы ходьбы и спортивной формы бега.

Практика: Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев сзади, в седе.

Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с внезапной остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами.

2.3 Гимнастические упражнения

Теория: Виды гимнастики. Утренняя гимнастика. Спортивная гимнастика. Общеразвивающие упражнения (общая характеристика, классификация, типовые исходные положения).

Практика: Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц предплечья и плеча, для плечевого сустава, для мышц ног и тазового пояса, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами: со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по скамейке. Смешанные висы.

2.4 Л\а упражнения

Теория: Общая характеристика и классификация основных видов л\а упражнений.

Практика: Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег (3x10м). Эстафетный бег с этапами до 40м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут. Бег или кросс до 1000 м. Полоса препятствий (из 10 видов упражнений). Метание малого мяча в цель на дальность отскока и на дальность.

2.5 Акробатические упражнения

Теория: Общая характеристика и классификация акробатических элементов.

Практика: Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке, кувырок назад, стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора в упор присев и последующий прыжок вверх со взмахом рук. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая нога в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Перекат назад из упора присев в упор на лопатках согнувшись.

2.6 Упражнения в висах и упорах

Теория: Общие понятия упражнений на перекладине и упоре лежа.

Практика: Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

2.7 Подвижные игры

Теория: Правила подвижных игр

Практика: Подвижные игры на быстроту реакции («колечко», «поймай мешок»), на развитие скоростных качеств («салки», «кто быстрее», «бездомный заяц» «день и ночь», «воробьи и вороны», на развитие меткости («самый меткий», «сбей кегли» «салки с мячом»), подвижные игры на прыгучесть («салки прыжками», «удочка»). Игры с перемещениями игроков. Игры с передачами мяча. Игры с передачей, ловлей мяча. Игры для обучения ведению мяча.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

3.1 Развитие физических качеств

Теория: Определения «сила», «гибкость», «ловкость», «быстрота», «выносливость», «прыгучесть».

Практика: Упражнения на развития быстроты (бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений; челночный бег; бег с отягощением; с набивными мячами; бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки; обводка стоек на скорость; бег с быстрым изменением скорости; бег с изменением направления до 180 градусов; бег боком и спиной вперед и на перегонки; короткие рывки на 20—30 м из стойки баскетболиста; то же с максимальной частотой шагов; бег прыжками с одной ноги на другую; бег в среднем темпе; чередуемый с ускорением в различных направлениях по самостоятельному выбору и внезапному сигналу; то же, но бежать боком, спиной вперед, назад; короткие рывки после прыжков, поворотов на месте и в движении; пятнашки с раздельного старта (в 1 — 1,5 м один впереди другого): задача — догнать и осалить впереди бегущего партнера; стоя парами лицом друг к другу на расстоянии 1 — 1,5 м один от другого в положении выпада, ученики придерживают ладонью вытянутой руки стоящую на полу гимнастическую палку, по сигналу они должны поменяться местами, отпустив свою и поймать палку партнера до того, как она упадет на землю; многократные прыжки в длину с места, выполняемые быстро, подряд в соревновании с партнером; эстафеты с бегом по прямой, а также с изменением направления (обеганием стоек)).

Упражнения на развития прыгучести (прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, с места на скамейку, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки с дополнительным отягощением. Прыжки толчком двумя ногами с места и толчком одной ногой с укороченного разбега, доставая одним и двумя руками подвешенные мячи; то же с поворотами и прыжке. Прыжки на одной и обеих ногах вверх и вниз по ступенькам. Прыжки на месте толчком одной ногой, подтягивая ее же к груди; то же двумя ногами.)

Упражнения для развития ловкости и ориентировки (попасть теннисным мячом в вертикальную мишень после кувырка вперед (назад); игрок с мячом в руках стоит на расстоянии 1-2 м от стены, спиной к ней, в прыжке, сгибая ноги, он посылает мяч в пол с таким расчётом, что бы мяч отскочил в стену. Приземлившись, игрок быстро поворачивается и ловит мяч, прыжки выполняются непрерывно, быстро; игрок стоит без мяча, спиной к стене, в 1 м от нее, второй располагается перед ним с мячом на расстоянии 1—2 м и выполняет передачи, направляя мяч в пол в то место, где стоит первый игрок, последний перепрыгивает мяч, затем, быстро повернувшись после приземления, ловит мяч и передает его партнеру; два игрока передают мяч друг другу на уровне груди, третий игрок увёртывается от мяча за счет приседания под передачей и последующего быстрого убегания от игрока с мячом, передачи выполняют быстро, отбегая назад после приседания, игрок должен каждый раз выпрямляться, если он не успевает увернуться от мяча, он должен поймать его; один игрок стоит сбоку от скамейки, второй перед ним с мячом на расстоянии 2—3 м, прыгая вправо и влево через скамейку, первый партнер ловит и передает мяч второму; игроки поточно делают кувырки на мате и, быстро встав, одновременно выполняют ловлю мяча от партнера и обратную передачу; неоднократные

кувырки в сочетании с бросками в корзину с разных сторон от щита, игрок 3 выполняет кувырок, ловит мяч от игрока 5 и в прыжке бросает его в корзину, после чего осуществляет то же действие и обратном направлении, мячи после бросков в корзину ловят партнеры 4 и 5 или игрок, специально расположенный под щитом и возвращающий их партнерам 4 и 5; то же, но с дополнительными передачами перед броском или перед кувырком.) Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачами и бросками мяча. Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения на развитие силовых качеств (подъемы туловища, отжимания, приседания, висы, выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе).

Упражнения на выносливость (бег, прыжки через скакалку, напрыгивание на предметы различной высоты, серия прыжков с преодолением препятствий.).

ОРУ на развитие гибкости (махи, статические упражнения, шпагат).

Раздел 4. Техническая подготовка

4.1 Перемещения баскетболиста.

Теория: стойка баскетболиста; прыжки; остановки; повороты.

Практика: Стойка игрока (исходное положение). Бег - по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и крестным шагом (вправо, влево). Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком двух ног с места и с разбега, прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги). Передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения. Перевод с передвижения правым боком, на передвижение левым боком. Передвижение в основной стойке. Остановка в шаге.

4.2 Техника владения мячом

4.2.1 Ловля мяча

Теория: Способы ловли мяча в баскетболе

Практика: Ловля мяча двумя руками, ловля мяча одной рукой, ловля мяча от пола (с отскока и полуютскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, низко летящего, с шагом.

4.2.2 Передача мяча

Теория: Способы передачи мяча. Запрещенные приемы.

Практика: Передача мяча от плеча. Передача мяча от груди. Передача из-за головы. Передача в движении. Передача на месте и в движении.

4.2.3 Броски в корзину

Теория: Классификация бросков в корзину.

Практика: Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок в корзину. Ведение, два шага, бросок в корзину. Броски в корзину; из под корзины. Броски в корзину по трёх секундной зоне. Штрафной бросок.

4.2.4 Ведение мяча

Теория: Классификация ведения мяча.

Практика: Ведение мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»); с изменением направления и скорости передвижения, высоты отскока от пола.

Раздел 5. Тактическая подготовка

5.1. Индивидуальные действия

Теория: Роль игрока на поле. Учет индивидуальных особенностей личности при распределении игроков на поле.

Практика: Выбор места для выполнения передачи; выбор места для броска перехват мяча; борьба за мяч

5.2 Групповые действия

Теория: Роль групповых действий на поле.

Практика: Взаимодействие игроков в нападении. Взаимодействие игроков в защите. Взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника.

5.3 Командные действия

Теория: Выбор правильной позиции на поле.

Практика: Техничко-тактические действия в защите и нападении. Отработка тактических игровых комбинаций. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям

Раздел 6. Соревновательный период.

Выезды на баскетбольные игры. Участие в турнирах, соревнованиях и в товарищеских играх.

Практика: Просмотры баскетбольных игр, видеозаписей. Внутри школьные и районные соревнования.

Раздел 7. Аттестация.

Тестирование физической подготовленности. Показательные игры (мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам).

Планируемые результаты:

Личностные результаты освоения программы курса

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Метапредметные результаты освоения программы курса

- регулятивные универсальные учебные действия:
- освоение способов решения проблем творческого характера в жизненных ситуациях;
- формирование умений ставить цель – создание творческой работы, планировать достижение этой цели, создавать вспомогательные эскизы в процессе работы;
- соотнесение целей с возможностями;
- определение временных рамок;
- определение шагов решения задачи;
- видение итогового результата;
- распределение функций между участниками группы;
- планирование последовательности шагов алгоритма для достижения цели;
- поиск ошибок в плане действий и внесение в него изменений.

Познавательные универсальные учебные действия:

- умение задавать вопросы
- умение получать помощь
- умение пользоваться справочной, научно-популярной литературой, сайтами.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- умение обосновывать свою точку зрения (аргументировать, основываясь на предметном знании)
- способность принять другую точку зрения, отличную от своей;
- способность работать в команде;
- выслушивание собеседника и ведение диалога.

Предметные результаты освоения программы курса

Знать:

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- историческое развитие баскетбола в России.

Уметь:

- Выполнять стойку баскетболиста, повороты на месте и в движении, остановки на месте, броски мяча в корзину с места.
- Выполнять стойку баскетболиста, повороты на месте и в движении, остановки на месте, в движении, броски мяча в корзину с места, с передачей мяча.
- Выполнять стойку баскетболиста, повороты на месте и в движении, остановки на месте, в движении, броски мяча, ведения мяча, передачи мяча, ловля мяча, штрафной бросок.
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1. Календарный учебный график

№ группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	02.09.2024	31.05.2025	36 нед.	72	по 2 часа 1 раз в неделю

2.2. Условия реализации программы.

Имеется специализированный спортивный зал для осуществления образовательного. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками.

Занятия проводятся в спортивном зале. Для проведения занятий в секции баскетбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Мячи баскетбольные- 10 штук
2. Мячи: футбольный, теннисные, малый мяч (мягкий), набивной- 25 штук
3. Гимнастическая стенка- 6-8 пролетов
4. Гимнастические скамейки - 3-4 штуки
5. Гимнастические маты - 4 штуки
6. Скакалки -30 штук
7. Палка гимнастическая - 25 штук
8. Обруч гимнастический- 25 штук
9. Мячи набивные (масса 1 кг) - 25 штук
10. Стойки для обводки- 25 штук

11. Гантели различной тяжести- 20 штук
12. Гимнастическая перекладина- 1 штука
13. Щиты баскетбольные универсальные - 2 штуки
14. Насос ручной со штуцером- 2 штуки

Информационное обеспечение.

Электронные образовательные ресурсы (видео), специальные компьютерные программы, информационные технологии, демонстрационный и раздаточный материал; видеоматериалы; учебно-методические пособия и др.

Кадровое обеспечение.

Реализация программы дополнительного образования обеспечивается педагогическими работниками образовательной организации, имеющими высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное образование по профилю преподаваемого курса.

Педагог, руководитель объединения, реализующий данную программу, обладает следующими личностными и профессиональными качествами:

- умение создать комфортные условия для успешного развития личности воспитанников;
- умение увидеть и раскрыть творческие способности воспитанников;
- постоянное самосовершенствование педагогического мастерства и повышение уровня квалификации по специальности.

Психолого-педагогическое обеспечение:

Сотрудничество с: классным руководителем, родителями и родственниками воспитанников, психологом школы.

Дидактические материалы:

- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.
- Инструкции по охране труда.

2.3 Формы аттестации.

Аттестация позволяет определить, достигнуты ли обучающимися планируемые результаты, освоена ли ими программа.

Формы аттестации соответствуют локальному акту УДО и учебному плану программы. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (ст.75) и приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» проведение итоговой аттестации по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам не предусмотрено.

Для отслеживания результативности овладения обучающимися содержанием программы используются следующие формы контроля: опрос, тестирование, сдача контрольных нормативов, соревнование.

Итоговая аттестация по дополнительным общеразвивающим программам может проводиться в формах, определенных учебным планом как составной частью образовательной программы, и в порядке, установленном локальным нормативным актом организации дополнительного образования.

2.4. Оценочные и методические материалы.

Оценочные материалы.

Результативность усвоения дополнительной общеразвивающей программы отслеживается путём проведения входного, текущего, промежуточного и итогового контроля:

- входной контроль проводится в начале учебного года, с целью определения уровня развития обучающихся второго и последующего годов обучения. Проводится в форме беседы, опроса.

- текущий контроль проводится в течение года по окончании изучения темы или раздела с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала. Проводится в форме опроса, тестирования, педагогического наблюдения.

- итоговый контроль в конце каждого года. Проводится с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала. Проводится в форме тестирования, участие в соревнованиях, сдачи контрольных нормативов (**Приложение 1 и 2**).

2.5. Методическое обеспечение

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом.

Важнейшим требованием современного учебного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, с учетом их состояния здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. Содержание программы основывается на следующих основных педагогических принципах образования: демократизации, гуманизации, детоцентризма, природосообразности, культуросообразности, педагогики сотрудничества, дифференциации и индивидуализации.

В зависимости от поставленных педагогических задач, занятия могут быть следующих видов:

- вводное (введение в предмет, постановка учебных цели и задач, определение средств и методов достижения цели, инструктаж по ТБ);
- занятие – изучение нового материала;
- занятия – повторение, направленные на закрепление, совершенствование ранее освоенных навыков;
- комбинированное занятие, сочетающее изучение, повторение, совершенствование ранее освоенных упражнений и техники игры; имеют наибольшее распространение в процессе обучения,
- контрольное занятие, которое проводится после прохождения части программного материала.
- соревнование, эстафета, товарищеский матч и т. д..

Образовательный процесс включают в себя:

Словесные методы:

1. Обзорные беседы;
2. Обсуждение игровых моментов.

Наглядные методы:

1. Самостоятельный разбор тактических действий игроков;
2. Просмотр видеокассет игр по баскетболу

Методы, способы и приёмы стимулирования и мотивации детской деятельности

Эмоциональные методы:

- Поощрение;
- Порицание;
- Создание ситуации успеха;
- Стимулирующее оценивание.

Познавательные методы:

- Познавательный интерес;

- Выполнение творческих заданий;
- Развивающая кооперация.

Волевые методы:

- Предъявление учебных требований;
- Информация об обязательных результатах обучения;
- Познавательные затруднения;
- Прогнозирование деятельности.

Социальные методы:

- Создание ситуации взаимопомощи;
- Поиск контактов и сотрудничества;
- Заинтересованность в результатах.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов. В основу программы легли определенные педагогические принципы: принцип субъектности познающего сознания. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.

Принцип дополнительности - монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности. Принцип открытости учебной и воспитательной информации. Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия. Принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности. Принцип сознательности и активности учащихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков. Принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения. Принцип преемственности, последовательности и систематичности заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития. Принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

2.6. Список литературы

Литература для педагогов

1. Белорусова В. В. Воспитание в спорте. М: ФиС,1974
2. Буйлин Ю. Ф., Портных Ю. И. Мини-баскетбол в школе. М: Просвещение,1976
3. Вуден Д. Р. Современный баскетбол. М: ФиС,1987

4. Гомельский А. Я. Тактика баскетбола. М: ФиС,1967
5. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. М: ФиС,1976
6. Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,1967
7. Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002
8. Коузи П., Поуэр Ф. Баскетбол, концепции и анализ (перевод с англ.) М: ФиС,1975
9. Кудряшов В., Мирошникова Р. Технические приемы в баскетболе. Минск: «Беларусь»,1967
10. Лях В. И. Развивая координационные способности. //ФК в школе, 88 №12
11. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М: ФиС,2000
12. Преображенский И. Н., Хазарянц А. А. Баскетбол в школе. М: Просвещение, 69
13. Программа для детско- юношеских спортивных школ и детско- юношеских школ олимпийского резерва. М: Просвещение, 2004
14. Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1. М: Советский спорт, 2002
15. Уикс Г. Стратегия баскетбола. М: ФиС,1968
16. Яхонтов Е. Р. Индивидуальная подготовка баскетболистов. М: ФиС,1975
17. Яхонтов Е. Р. , Генкин З. А. Баскетбол. М: ФиС,1978
18. Яхонтов Е. Р. , Кит Л. С. Индивидуальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,1981
19. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско - юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт,2004.
20. Былеева Л. В. Подвижные игры: учеб. пособие для ин-тов физич. культуры / Л. В. Былеева, И. М. Коротков. — М., 1982.

Литература для учащихся и родителей:

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997.
2. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001.
- 3 Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
5. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.
6. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2008.-100 с.
7. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.

Тест № 1 «БАСКЕТБОЛ»

1. В каком году баскетбол возник, как спортивная игра?

- 1) 1861г.
- 2) 1891г.
- 3) 1824г.
- 4) 1904г.

2. В какой стране изобрели баскетбол?

- 1) США
- 2) Испания
- 3) Англия
- 4) Россия

3. Кто изобрел баскетбол?

- 1) Джон Вуден
- 2) Джеймс Нейсмит
- 3) Тед Тернер
- 4) Бетр Лесгадт

4. Сколько игроков обеих команд одновременно участвуют в игре?

- 1) 8 игроков
- 2) 6 игроков
- 3) 5 игроков
- 4) 10 игроков

5. Назовите размеры баскетбольной площадки

- 1) 9 x 18 м
- 2) 10 x 15 м
- 3) 20 x 40 м
- 4) 26 x 14 м

6. Чему равен вес баскетбольного мяча?

- 1) 300 - 400 г
- 2) 480 - 520 г
- 3) 1 кг - 1кг 200г
- 4) 600г - 650г

7. Высота баскетбольного кольца равна:

- 1) 2 м 50 см
- 2) 3 м 50 см
- 3) 4 м
- 4) 3 м 5 см

8. С какого номера и по какой номер должны иметь игроки баскетбольной команды на майке?

- 1) с 4 по 15
- 2) с 1 по 12
- 3) с 1 по неограниченно
- 4) с 5 по 20

9. Сколько судей проводят игру на поле?

- 1) 1
- 2) 2
- 3) 3
- 4) 4

10. Что такое "фол"?

- 1) перерыв в игре
- 2) персональное замечание игроку или тренеру
- 3) заброшенный мяч с игры
- 4) заброшенный мяч со штрафного броска

11. Сколько длится баскетбольный матч?

- 1) 2 тайма по 20 мин.
- 2) 2 тайма по 30 мин.
- 3) четыре четверти по 15 мин.
- 4) четыре тайма по 10 мин.

12. Сколько очков получает команда за заброшенный мяч с игры?

- 1) 1 очко
- 2) 2 очка
- 3) 3 очка
- 4) пол очка

13. Может ли в игре быть ничейный счет?

- 1) да
- 2) нет
- 3) может быть в финальной части турнира
- 4) может быть в предварительной части турнира

14. Сколько шагов может сделать игрок с мячом в руках?

- 1) один
- 2) два
- 3) три
- 4) четыре

15. Что такое "тайм-аут"?

- 1) минутный перерыв в игре
- 2) окончание игры
- 3) замена игроков
- 4) штрафной бросок

16. Сколько "тайм-аутов" может быть у одной команды в игре?

- 1) 2 в одном тайме
- 2) 2 в игре
- 3) 4 в одном тайме
- 4) неограниченное количество

17. Что такое "прессинг"?

- вид замены игроков в игре
- вид личной активной защиты
- вид попадания на кольцо
- вид быстрого прорыва

18) Что такое правило "трех секунд"?

- 1) время выбрасывания мяча из-за линии площадки
- 2) время для исполнения штрафного броска
- 3) время нахождения игрока нападающей команды в трехсекундной зоне соперников
- 4) время для замены игроков

19. Сколько очков получает команда, забросившая мяч в кольцо с дистанции далее 6 метров?

- одно
- два
- три

четыре

20. Сколько фолов может получить игрок за одну игру?

один

два

пять

десять

Ответы на тесты

«БАСКЕТБОЛ»

ТЕСТ 1

1	2
2	1
3	2
4	4
5	4
6	4
7	4
8	1
9	2
10	2
11	1
12	2
13	2
14	2
15	1
16	1
17	2
18	3
19	3
20	3

Тест № 2 «БАСКЕТБОЛ»

1. В каком году сборная нашей страны по баскетболу впервые приняла участие в Олимпийских Играх?

1) 1952г.

2) 1904г.

3) 1956г.

4) 1980г.

2. Какой баскетбольный клуб наибольшее кол-во раз становился чемпионом нашей страны?

1) Динамо (Москва)

2) Строитель (Самара)

3) ЦСКА (Москва)

4) Жальгирис (Вильнюс)

3. Сколько игроков в баскетбольной команде?

- 1) 5
- 2) 10
- 3) 12
- 4) 15

4. Размеры баскетбольного щита?

- 1) 1м x 2м
- 2) 1м 20см x 1м 80см
- 3) 1м x 1м 50см
- 4) 1м 27см x 1м 85см

5. Чему равен диаметр баскетбольной корзины?

- 1) 45 см
- 2) 62,5см
- 3) 38 см
- 4) 75 см

6. Чему равен радиус линии трехочкового броска?

- 1) 6м
- 2) 8м 52см
- 3) 4м 75см
- 4) 7м

7. Что такое "блокировка"?

- 1) выбивание мяча из рук соперника
- 2) нарушение правил, препятствие продвижению соперника, не владеющего мячом
- 3) нарушение правил, препятствие продвижению соперника, владеющего мячом
- 4) толчок игрока, владеющего мячом

8. Что такое "дриблинг"?

- 1) бросок мяча
- 2) ведение мяча
- 3) нарушение правил выбрасывания мяча в игру
- 4) штрафной бросок

9. Что такое "пробежка"?

- 1) «передвижение» по площадке
- 2) бег в направлении кольца соперника
- 3) нарушение правил, когда игрок делает более двух шагов с мячом в руках

10. Можно ли касаться мяча ногой?

- 1) нет
- 2) да
- 3) да, если случайно
- 4) да, если сделан пас ногой

11. Что такое правило пяти секунд?

- 1) в течение 5 секунд игрок, владеющий мячом, не предпринимает никаких действий
- 2) в течение 5 секунд была проведена замена игроков
- 3) в течение 5 секунд игроки команды нападения перевели мяч из зоны защиты в зону нападения

12. Что такое зонная защита?

- 1) игроки защищающейся команды находятся в зоне защиты
- 2) защитная тактика, когда игроки защищающейся команды опекают определенный участок площадки
- 3) игроки-защитники находятся в зоне нападения
- 4) игроки-защитники находятся в 3-х секундной зоне

13. Что такое «технический фол»?

- 1) невозможность продолжать игру по причине технических неполадок на площадке

- 2) преднамеренное нарушение правил спортивной этики
- 3) перерыв в игре по причине травмы игрока
- 4) неправильное применение атаки игрока

14. Что такое «персональный фол»?

- 1) ошибка игр, возникающая при соприкосновении с игроком
- 2) бросок мяча со штрафной линии
- 3) неправильная замена игроков
- 4) касание мяча соперником

15. Что такое «умышленный фол»?

- 1) наказание игрока, находящегося в зоне нападения
- 2) персональный фол, совершенный игроком преднамеренно
- 3) грубость по отношению к игроку, владеющему мячом
- 4) бросок мяча из-за спины защитника

16. Что такое «обоюдный фол»?

- 1) положение, при котором два игрока противоположных команд совершают фолы по отношению друг к другу одновременно
- 2) касание мяча одновременно игроками противоположных команд
- 3) передача мяча из зоны нападения в зону защиты

17. Что означает поднятая вверх открытая ладонь судьи?

- 1) начало игры
- 2) окончание игры
- 3) минутный перерыв
- 4) удаление игрока с поля

18. Что означает сжатая в кулак рука судьи, поднятая вверх?

- 1) начало игры
- 2) окончание игры
- 3) персональное замечание игроку или тренеру
- 4) минутный перерыв

19. Что означает жест судьи: руки перекрещены перед грудью, ладони открыты?

- 1) персональное замещение
- 2) предупреждение игрока
- 3) неправильное ведение мяча
- 4) замена игрока

20. Что означает жест судьи: имитация удара ребром ладони одной руки по запястью другой?

- 1) толчок игрока
- 2) удар игрока
- 3) блокировка
- 4) задержка игрока

21. Что означает жест судьи: кулак одной руки ударяет в ладонь другой?

- 1) толчок игрока
- 2) столкновение
- 3) удар по рукам
- 4) пробежка

22. Что означает жест судьи: вращательные движения руками перед грудью?

- 1) неправильное ведение мяча
- 2) пробежка
- 3) замена игрока
- 4) штрафной бросок

23. Что означает жест судьи: переменные движения руками вверх-вниз?

- 1) неправильное ведение мяча

- 2) пробежка
- 3) замена игрока
- 4) штрафной бросок

24. Что означает жест судьи: маховые движения над головой сжатыми кулаками?

- 1) замена игроков
- 2) штрафной бросок
- 3) пробежка
- 4) обоюдный фол

25. Как вводится мяч в игру после обоюдного фола?

- 1) выбрасыванием мяча из-за боковой линии
- 2) спорным броском
- 3) штрафным броском
- 4) по усмотрению судьи

26. Что такое “пивот”?

- 1) штрафной бросок
- 2) остановка после ведения
- 3) шаги на месте без отрыва опорной ноги
- 4) бросок после ведения мяча.

Ответы на тесты

«БАСКЕТБОЛ»

ТЕСТ 2

1	1
2	3
3	3
4	2
5	1
6	1
7	2
8	2
9	3
10	3
11	1
12	2
13	2
14	1
15	2
16	1
17	2
18	3
19	4
20	2
21	2
22	1
23	4
24	2
25	3

Контрольные упражнения по общей физической подготовке.

Физические способности	Контрольные упражнения	Пол	Возраст, лет					
			10	11	12	13	14	15
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта, сек	м	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9
		д	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6
Координационные	Челночный бег 3х10 м, сек	м	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0
		д	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	м	170	178	185	190	194	197
		д	140	145	150	155	160	165
Выносливость	6- минутный бег, мин/сек	м	-	-	1150	1200	1200	1300
		д	-	-	950	1000	1050	1100
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (складка), см	м	6	6	9	9	9	9
		д	6	6	9	9	9	9
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	м	-	-	-	5	6	7
		д	-	-	-	-	-	-
	Отжимания из упора на полу, раз	м	8	10	15	-	-	-
		д	5	7	9	12	14	16

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке

№	Тесты	Класс	Оценка					
			«5»		«4»		«3»	
			М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	5-6	10	11	10,5	11,5	11	12
		7	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		9	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3х10м с ведением мяча (сек).	5-6	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		7	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		9	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5-6	5	5	4	4	3	3
		7	5	5	4	4	3	3
		8	6	6	5	5	4	4
		9	6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча	5-6	5	5	4	4	3	3
		7	6	6	5	5	4	4

	(из 10 попыток).	8	7	7	6	6	5	5
		9	8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча встенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	5-6	19	18	18	17	17	16
		7	20	19	19	18	18	17
		8	21	20	19	18	18	17
		9	22	20	20	19	19	19

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД
ОБЪЕДИНЕНИЯ**

Баскетбол. Десятуха

Направленность – физкультурно-спортивная

Срок реализации – 1 год

Год обучения - 1

Возраст обучающихся – 11-17 лет

Уровень – стартовый

Объем – 72 часа

**Педагог дополнительного образования – Синельников Василий
Петрович**

Пояснительная записка

1. Название дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – « Баскетбол. Десятуха»
2. Направленность – физкультурно-спортивная
3. Срок реализации – 1 год
4. Дата утверждения и номер приказа – от 02.09.2024 г. № 2

5. **Цель:** оптимизировать двигательную активность обучающихся по средствам игры в баскетбол.

6. Задачи:

Обучающие:

Овладение обучающимися спортивной техникой и общей тактикой баскетбола;

Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области баскетбола;

Освоение основных приёмов игры в баскетбол: приём и передача мяча, подача мяча, перемещения, удары по мячу, взаимодействие с мячом внутри команды, обманные движения;

Формирование умения ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками;

Освоение правил коллективной игры;

Ознакомление с основами судейской и инструкторской практики.

Развивающие:

Развить общие и специфические координационные способности. Укрепить физическое здоровье.

Совершенствовать психофизические функции, анализаторы движения, связанные с управлением двигательных действий.

Развивать у обучающихся физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);

Развивать когнитивные качества личности, любознательность, смекалку;

Развивать потребность в сохранении физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Воспитательные:

Воспитывать сознательную дисциплину, чувство дружбы, товарищества, коллективизма, волю к победе.

Воспитывать спортивную этику взаимопомощи, уважение к товарищам.

Воспитывать ответственности, требовательность к себе и другим, умения преодолевать трудности, проявлять самообладание.

Создать условия для общения и сотрудничества в коллективе;

Воспитать у обучающихся высокие моральные и волевые качества;

Воспитать устойчивый интерес обучающихся к занятиям баскетболом, популяризовать баскетбол как вида спорта и способ активного отдыха;

7. Планируемые результаты:

Личностные результаты освоения программы курса

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Метапредметные результаты освоения программы курса

- регулятивные универсальные учебные действия:
- освоение способов решения проблем творческого характера в жизненных ситуациях;
- формирование умений ставить цель – создание творческой работы, планировать достижение этой цели, создавать вспомогательные эскизы в процессе работы;
- соотнесение целей с возможностями;
- определение временных рамок;
- определение шагов решения задачи;
- видение итогового результата;
- распределение функций между участниками группы;
- планирование последовательности шагов алгоритма для достижения цели;
- поиск ошибок в плане действий и внесение в него изменений.

Познавательные универсальные учебные действия:

- умение задавать вопросы
- умение получать помощь
- умение пользоваться справочной, научно-популярной литературой, сайтами.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- умение обосновывать свою точку зрения (аргументировать, основываясь на предметном знании)
- способность принять другую точку зрения, отличную от своей;
- способность работать в команде;
- выслушивание собеседника и ведение диалога.

Предметные результаты освоения программы курса

Знать:

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- историческое развитие баскетбола в России.

Уметь:

- Выполнять стойку баскетболиста, повороты на месте и в движении, остановки на месте, броски мяча в корзину с места.
- Выполнять стойку баскетболиста, повороты на месте и в движении, остановки на месте, в движении, броски мяча в корзину с места, с передачей мяча.
- Выполнять стойку баскетболиста, повороты на месте и в движении, остановки на месте, в движении, броски мяча, ведения мяча, передачи мяча, ловля мяча, штрафной бросок.
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

8. Количество учебных часов в неделю на группу и форма проведения занятий
– 2 часа в неделю/ групповая

9. Корректировка тем и учебных часов – не проводилась

10. Формы текущего контроля, промежуточной аттестации и итогового контроля, возможные варианты их проведения -

Текущий контроль

- наблюдение
- опрос
- тестирование

Итоговая аттестация

- соревнования

Учебный план

№	Тема	Кол-во часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	

1	Введение в программу 1.1.Вводное занятие, ТБ 1.2.Беседы о ЗОЖ 1.3.История развития 1.4.Правила игры	2	2	-	Опрос, наблюдение
2	Общая физическая подготовка 2.1.Строевые упражнения 2.2.Элементы ходьбы и бега 2.3.Гимнастические упражнения 2.4.Л/а упражнения 2.5.Акробатические упражнения 2.6.Упражнения в висах и упорах 2.7.Подвижные игры	16	4	12	Опрос, наблюдение
3	Специальная физическая подготовка 3.1 Развитие физических качеств	10	2	8	Опрос, наблюдение
4	Техническая подготовка 4.1.Перемещения баскетболиста 4.2.Техника владения мячом: 4.2.1.Ловля мяча 4.2.2.Передача мяча 4.2.3.Броски в корзину 4.2.4.Ведение мяча	16	2	14	Опрос, наблюдение
5	Тактическая подготовка 5.1.Индивидуальные действия 5.2.Групповые действия 5.3.Командные действия	20	2	18	Опрос, наблюдение
6	Соревновательный период (контрольные игры и соревнования, турниры по баскетболу)	6	-	6	Участие
7	Аттестационное занятие	2	2	-	Итоговый контроль
	Всего часов:	72	14	58	

Календарный учебный график

Год обучения по программе	Продолжительность учебного года			Количество учебных часов	Режим занятий (периодичность и продолжительность)	Срок проведения аттестации
	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель			
1 год	сентябрь	май	36	72	1 раз в неделю по 2 ак. часа	Май (итоговая)

Зимние каникулы: 28.12.2024 по 8.01.2025

Летние каникулы: 01.06.2025 по 01.09.2025

Выходные дни: 04.11.2024; 08.05.2025; 09.05.2025.

Календарно –тематический план на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
	план	факт.			
1.			Введение в программу 1.Вводное занятие, ТБ 2.Беседы о ЗОЖ 3.История развития 4.Правила игры	2	Опрос
2.			Общая физическая подготовка. Строевые упражнения <u>Теория:</u> Понятие о строе и командах. Классификация строевых упражнений <u>Практика:</u> Строевые приемы. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.	2	Опрос, наблюдение
3.			Элементы ходьбы и бега Теория: Виды спортивной формы ходьбы и спортивной формы бега. Практика: Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев сзади, в седе.	2	Опрос, наблюдение

			Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с внезапной остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами.		
4.			<p>Гимнастические упражнения</p> <p>Теория: Виды гимнастики. Утренняя гимнастика. Спортивная гимнастика. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Практика: Упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Чередование упражнений руками, ногами Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по скамейке. Смешанные висы.</p>	2	Опрос, наблюдение
5.			<p>Л/а упражнения</p> <p>Теория: Общая характеристика и классификация основных видов л/а упражнений.</p> <p>Практика: Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег (3x10м). Эстафетный бег с этапами до 40м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры,</p>	2	Опрос, наблюдение

			условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут. Бег или кросс до 1000 м. Полоса препятствий (из 10 видов упражнений). Метание малого мяча в цель на дальность отскока и на дальность.		
6.			<p align="center">Акробатические упражнения</p> <p>Теория: Общая характеристика и классификация акробатических элементов.</p> <p>Практика: Кувырок вперед Кувырок вперед из упора в упор присев и последующий прыжок вверх со взмахом рук. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая нога в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Перекат назад из упора присев в упор на лопатках согнувшись.</p>	2	Опрос, наблюдение
7.			<p>Упражнения в висах и упорах</p> <p>Теория: Общие понятия упражнений на перекладине и упоре лежа.</p> <p>Практика: Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.</p>	2	Опрос, наблюдение

8.		<p>Подвижные игры Теория: Правила подвижных игр Практика: Подвижные игры на быстроту реакции («колечко», «поймай мешок»), на развитие скоростных качеств («салки», «кто быстрее», «бездомный заяц» «день и ночь», «воробы и вороны», на развитие меткости («самый меткий», «сбей кегли» «салки с мячом»), подвижные игры на прыгучесть («салки прыжками», «удочка»).</p>	2	Опрос, наблюдение
9.		<p>Подвижные игры Практика: Игры с перемещениями игроков. Игры с передачами мяча. Игры с передачей, ловлей мяча. Игры для обучения ведению мяча.</p>	2	Наблюдение
10.		<p>Специальная физическая подготовка. Развитие физических качеств Теория: Определения «сила», «гибкость», «ловкость», «быстрота», «выносливость», «прыгучесть». Практика: Упражнения на развития быстроты бег с быстрым изменением скорости; бег с изменением направления до 180 градусов; бег прыжками с одной ноги на другую; бег в среднем темпе; чередуемый с ускорением в различных направлениях по самостоятельному выбору и внезапному сигналу; короткие рывки после прыжков, поворотов на месте и в</p>	2	Опрос, наблюдение

			движении; пятнашки с раздельного старта ; многократные прыжки в длину с места, выполняемые быстро, подряд в соревновании с партнером		
11.			<p>Специальная физическая подготовка. Развитие физических качеств</p> <p>Практика: Упражнения на развития прыгучести (прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».)</p> <p>Прыжки в длину с места, с места на скамейку, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки с дополнительным отягощением. Прыжки толчком двумя ногами с места и толчком одной ногой с укороченного разбега, доставая одним и двумя руками подвешенные мячи; то же с поворотами и прыжке. Прыжки на одной и обеих ногах вверх и вниз по ступенькам. Прыжки на месте толчком одной ногой, подтягивая ее же к груди; то же двумя ногами.)</p>	2	Наблюдение

12.			<p align="center">Специальная физическая подготовка. Развитие физических качеств</p> <p>Практика: Упражнения для развития ловкости и ориентировки (попасть теннисным мячом в вертикальную мишень после кувырка вперед (назад); неоднократные кувырки в сочетании с бросками в корзину с разных сторон от щита, Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.</p>	2	Наблюдение
13.			<p align="center">Специальная физическая подготовка. Развитие физических качеств</p> <p>Теория: Определения «сила», «гибкость», «ловкость», «быстрота», «выносливость», «прыгучесть».</p> <p>Практика: Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачами и бросками мяча. Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.</p>	2	Опрос, наблюдение
14.			<p align="center">Специальная физическая подготовка. Развитие физических качеств</p>	2	Наблюдение

		<p>Практика: Упражнения на развитие силовых качеств (подъемы туловища, отжимания, приседания, висы, выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе).</p> <p>Упражнения на выносливость (бег, прыжки через скакалку, напрыгивание на предметы различной высоты, серия прыжков с преодолением препятствий.).</p> <p>ОРУ на развитие гибкости (махи, статические упражнения, шпагат).</p>		
15.		<p>Техническая подготовка Перемещения баскетболиста.</p> <p>Теория: стойка баскетболиста; прыжки; остановки; повороты.</p> <p>Практика: Стойка игрока (исходное положение). Бег - по прямой, изменяя направление и скорость. Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком двух ног с места и с разбега, прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги). Передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения. Перевод с передвижения правым боком, на передвижение левым боком. Передвижение в основной стойке.</p>	2	Опрос, наблюдение

16.			<p>Техническая подготовка Техника владения мячом Ловля мяча Теория: Способы ловли мяча в баскетболе Практика: Ловля мяча двумя руками, ловля мяча одной рукой, ловля мяча от пола (с отскока и полуотскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, низко летящего, с шагом.</p>	2	Наблюдение
17.			<p>Техника владения мячом Передача мяча Теория: Способы передачи мяча. Практика: Передача мяча от плеча.</p>	2	Наблюдение
18.			<p>Техника владения мячом Передача мяча Теория: Запрещенные приемы. Практика: Передача мяча от груди. Передача из-за головы. Передача в движении. Передача на месте и в движении.</p>	2	Наблюдение
19.			<p>Техника владения мячом Броски в корзину Теория: Классификация бросков в корзину. Практика: Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок в корзину. Ведение, два шага, бросок в корзину.</p>	2	Наблюдение
20.			<p>Техника владения мячом Броски в корзину Практика: Броски в корзину; из под корзины. Броски в корзину по трёх секундной зоне. Штрафной бросок.</p>	2	Наблюдение

21.			<p>Техника владения мячом Ведение мяча Теория: Классификация ведения мяча. Практика: Ведение мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»); с изменением направления и скорости передвижения, высоты отскока от пола.</p>	2	Наблюдение
22.			<p>Техника владения мячом Ведение мяча Теория: Классификация ведения мяча. Практика: Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, высоты отскока от пола.</p>	2	Наблюдение
23.			<p>Тактическая подготовка Индивидуальные действия Теория: Роль игрока на поле. Практика: Выбор места для выполнения передачи</p>	2	Опрос, наблюдение
24.			<p>Тактическая подготовка Индивидуальные действия Теория: Учет индивидуальных особенностей личности при распределении игроков на поле. Практика: выбор места для броска перехват мяча; борьба за мяч</p>	2	Наблюдение
25.			<p>Тактическая подготовка Групповые действия Теория: Роль групповых действий на поле. Практика: Взаимодействие игроков в нападении.</p>	2	Опрос, наблюдение

26.			Тактическая подготовка Групповые действия Практика: Взаимодействие игроков в защите.	2	Наблюдение
27.			Тактическая подготовка Групповые действия Практика: Взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником	2	Наблюдение
28.			Тактическая подготовка Групповые действия Практика: Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника.	2	Наблюдение
29.			Тактическая подготовка Командные действия Теория: Выбор правильной позиции на поле. Практика: Техничко-тактические действия в защите и нападении.	2	Наблюдение
30.			Тактическая подготовка Командные действия Практика: Отработка тактических игровых комбинаций.	2	Наблюдение
31.			Тактическая подготовка Командные действия Практика: Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину).	2	Наблюдение
32.			Тактическая подготовка Командные действия	2	Наблюдение

			Практика: Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям		
33.			Соревновательный период (контрольные игры, соревнования и турниры по баскетболу)	2	наблюдение
34.			Соревновательный период (контрольные игры, соревнования и турниры по баскетболу)	2	Наблюдение
35.			Соревновательный период (контрольные игры, соревнования и турниры по баскетболу)	2	Наблюдение
36.			Аттестационное занятие	2	Наблюдение