

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа им. М.К. Овсянникова села Исаклы  
муниципального района Исаклинский структурное подразделение «Калейдоскоп»

«Принята»  
на заседании  
педагогического совета  
от «24» июня 2025 г.

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ СОШ им.  
М.К.Овсянникова с. Исаклы  
\_\_\_\_\_ Нестерова Е.Н.

Протокол № 12 от 24.06.2025 г.

«24» июня 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 7 - 17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:

Левиков Сергей Валерьевич,

педагог дополнительного образования

с. Исаклы, 2025г.

## Паспорт программы

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Баскетбол»
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Вид программы	Модульная
Учреждение, реализующее программу	Структурное подразделение «Калейдоскоп» государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа им.М.К.Овсянникова села Исаклы муниципального района Исаклинский
Разработчик	Левиков Сергей Валерьевич
Возраст учащихся	Обучающиеся в возрасте <u>7-17</u> лет
Наличие особых категорий обучающихся	нет
Сроки реализации (обучения)	1 год
Наличие внешних рецензий (для авторской программы)	<u>нет</u>

## Содержание

Пояснительная записка .....	4
Актуальность и педагогическая целесообразность.....	4
Новизна .....	4
Задачи программы .....	4
Планируемые образовательные результаты программы.....	6
Критерии и способы определения результативности.....	7
Организация учебного процесса .....	8
Воспитательный модуль программы.....	8
Примерный план воспитательной работы .....	9
Учебный план ДОП «Баскетбол».....	10
1 модуль «Способы двигательной деятельности» .....	10
Учебно – тематический план 1 модуля .....	11
<b>СОДЕРЖАНИЕ ПЕРВОГО МОДУЛЯ .....</b>	<b>12</b>
2 модуль «Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью» .....	14
Учебно-тематический план 2 модуля.....	14
<b>СОДЕРЖАНИЕ ВТОРОГО МОДУЛЯ .....</b>	<b>14</b>
3 модуль «Специальная физическая и тактическая подготовка» .....	16
Учебно-тематический план 3 модуля .....	17
<b>СОДЕРЖАНИЕ ТРЕТЬЕГО МОДУЛЯ .....</b>	<b>17</b>
<b>РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ .....</b>	<b>19</b>
Материально-техническое обеспечение.....	20
Список литературы .....	21
Календарно-тематическое планирование .....	22

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Баскетбол" физкультурно-спортивной направленности рассчитана на 1 год обучения, уровень освоения - ознакомительный.

**Актуальность и педагогическая целесообразность** программы определяется нацеленностью на решение задач, определённых в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, Концепции развития дополнительного образования в РФ, направленных на формирование у обучающихся навыков безопасного здорового образа жизни через занятия спортом. Одним из приоритетных направлений социально-экономического развития Самарской области является поддержка детского спорта, как важной основы оздоровления населения. У каждого юного жителя муниципального района Иса克林ский Самарской области есть возможность бесплатно удовлетворить индивидуальные потребности в занятиях физической культурой и спортом в объединениях физкультурно-спортивной направленности СП «Калейдоскоп» ГБОУ СОШ им. М.К. Овсянникова с. Исаклы.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, неся оздоровительный эффект. Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности и реализация программы способствует формированию компетентной физически здоровой личности. В связи с этим представляется важным и необходимым целенаправленное и интенсивное освоение баскетбола детьми и подростками.

**Новизна** данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Содержание и учебный план одного года обучения программы состоит из 3 модулей, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс.

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

### **Задачи программы:**

- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены
- формирование устойчивой привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видом спорта в свободное время.
- создание условий для превращения общественно-значимых нравственных ценностей в личностно-значимые.
- формирование социально-коммуникативной грамотности.
- овладение основами игры в баскетбол
- расширение двигательного опыта и использование его в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни.
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.
- обеспечение каждому ребенку в соответствии с его индивидуальными задатками оптимальной степени развития основных физических качеств, необходимых в жизни,

особенно качеств определяющих силовые, скоростные, координационные способности, а также выносливость.

- формирование коллективного взаимодействия.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе и с учетом нормативно-правовых актов:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования, учащихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно -эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы

(добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо министерства просвещения России от 07.05.2020 №ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;
- Методические рекомендации по проектированию разноуровневых дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ/ РМЦ. – Самара, ГБОУ ДО СО СДДЮТ, 2021;
- Методические рекомендации для субъектов РФ по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме (утв. Минпросвещения России 28.06.2019 №МР-81/02вн);
- Письмо МОиН РФ от 29.03.2016 г. №ВК-641/09. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ОВЗ, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей.

**Возраст обучающихся** по данной программе 7-17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Срок реализации** дополнительной общеобразовательной программы 1 год, 126 часов в год (3 модуля).

### **Планируемые образовательные результаты программы**

#### **Личностные:**

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

#### **Метапредметные:**

##### Познавательные

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

##### Коммуникативные

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

##### Регулятивные

- знают приемы анализа данной ситуации и определение путей достижения поставленной цели;
- владеют элементарными навыками планирования своих действий;
- умеют самостоятельно оценивать ситуацию и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- имеют навыки адекватно оценивать свои реальные и потенциальные возможности;
- умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

### **Предметные:**

К концу года обучения учащиеся должны *знать*:

- историю развития баскетбола;
- правила безопасного поведения во время тренировок;
- основные правила игры в баскетбол;
- технические приемы в баскетболе;
- освоить терминологию в данном виде спорта.

*уметь*:

- научиться играть в баскетбол по правилам;
- освоить технику и тактику нападения и защиты;
- уметь управлять своими эмоциями;
- научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.
- играть по упрощенным правилам игры;
- освоить техники перемещений, стоек баскетболиста в нападении и в защите
- участвовать в соревнованиях по баскетболу.
- правильно распределять свою физическую нагрузку.

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

Для отслеживания качества усвоения детьми изучаемого материала проводится стартовая, промежуточная и итоговая диагностика, с использованием единой шкалы оценки результатов:

- **минимальный уровень** – ребёнок справляется с образовательной программой не в полном объеме;
- **базовый уровень** – ребёнок стабильно занимается, посещает занятия, добивается результатов в соответствии с содержанием программы;
- **повышенный уровень** – ребёнок проявляет устойчивый интерес к занятиям, принимает участие в соревнованиях по баскетболу.

Реализация учебно-воспитательных задач достигается за счёт разнообразных **форм обучения**:

- учебно-тренировочные занятия;
- просмотр учебных видеороликов;
- использование специального оборудования и методик;
- УТС в период каникул;
- участие в соревнованиях различного уровня;

- восстановительные мероприятия;
- зачеты, тестирования.

### **Организация учебного процесса**

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана для детей 7-17 лет и рассчитана на 1 год обучения. Количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 3,5 часа в неделю, 126 часов в год (3 модуля по 42 часа каждый). Время одного занятия – 40 мин. Минимальная наполняемость группы 10 человек, максимальное до 20 человек. Оптимальная наполняемость группы составляет 15 человек. Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе.

### **Воспитательный модуль дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

*Воспитательная деятельность* в рамках реализации программы призвана помочь всем участникам образовательного процесса реализовать воспитательный потенциал совместной деятельности и тем самым обеспечить развитие личности и ее социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств обучающегося, необходимых для жизни.

*Цель воспитания* - создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

*Задачи воспитания:*

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;

*Планируемые результаты воспитательной деятельности:*

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать помощь членам коллектива, находить с ними общий язык и общие интересы.

*Работа с коллективом обучающихся* нацелена на:

- формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;

- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему району.

#### *Работа с родителями.*

Для реализации данной программы необходима тесная связь педагогов с родителями воспитанников. Важно, чтобы родители были бы опорой и поддержкой для своих детей, сделавших выбор заниматься по программе физкультурно-спортивной направленности. Поэтому реализация данной программы начинается с родительского собрания, на котором педагоги рассказывают о целях и задачах программы, проводят анкетирование родителей, проводят вводное исследование запросов родителей и детей, изучают особенности развития подростков в семье. Изучение семей воспитанников позволяет педагогу познакомиться с самим воспитанником, понять уклад жизни семьи подростка, ее традиции и обычаи, духовные ценности, стиль взаимоотношений родителей и детей. Для родителей учащихся в течение учебного года постоянно проводятся беседы, консультации, различные совместные мероприятия; родители воспитанников приглашаются на товарищеские встречи и районные соревнования по баскетболу.

#### **Примерный план воспитательной работы**

<b>№ п/п</b>	<b>Название события, мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события</b>
1	Организационное родительское собрание	сентябрь	Родительское собрание	Фото и видеоматериалы, статья на сайте СП, в ВК
2	КЕС-БАСКЕТ	ноябрь	игра	Фото и видеоматериалы, статья на сайте СП, в ВК
3	День баскетбола	21 декабря	Презентация, просмотр фильма	Фото и видеоматериалы, статья на сайте СП, в ВК
4	Родительское собрание на тему «Как помочь ребенку достигать поставленных целей»	декабрь	Родительское собрание	Фото и видеоматериалы, статья на сайте СП, в ВК
5	Российские звезды баскетбола	март	Презентация, просмотр фильма	Фото и видеоматериалы, статья на сайте СП, в ВК
6	Районные соревнования по	март	игра	Фото и видеоматериалы, статья на сайте СП, в ВК

	баскетболу на кубок ГСС И.Г.Зиненко			
7	Организационное родительское собрание, подготовка к товарищеской встрече	апрель	Родительское собрание	Фото и видеоматериалы, статья на сайте СП, в ВК
8	День рождения баскетбола в России	25 май	Товарищеская игра	Фото и видеоматериалы, статья на сайте СП, в ВК
9	Индивидуальные консультации с родителями	в течение учебного года	консультации, беседы	

#### Учебный план ДОП «Баскетбол»

№ модуля	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Способы двигательной деятельности»	42	12	30
2.	«Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью»	42	8	34
3.	«Специальная физическая и тактическая подготовка»	42	6	36
<b>ИТОГО</b>		<b>126</b>	<b>20</b>	<b>106</b>

#### 1 модуль «Способы двигательной деятельности»

**Цель модуля** – Приобщение к занятиям баскетболом через расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями

**Задачи 1 модуля:**

**Образовательные:**

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

**Развивающие:**

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

**Учебно – тематический план 1 модуля «Способы двигательной деятельности»**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу. Правила безопасности при занятиях баскетболом. История возникновения и развития баскетбола. Правила игры в баскетбол. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	6	6	-	Входящая диагностика, анкетирование
2	Общая физическая подготовка (ОФП) Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. Основные строевые упражнения на месте и в движении. Различные виды ходьбы и бега, прыжки. Упражнения: на развитие мышц туловища, ног; на растягивание, расслабление и координацию движений.	26	6	20	наблюдение, выполнение
3	Техническая подготовка (ТП) Технические действия: Стойки и перемещения баскетболиста. Остановки: «Прыжком», «В два шага». Передачи мяча. Ловля мяча. Ведение мяча. Броски в кольцо. Подвижные игры	10	2	8	Выполнение, наблюдение

Итого	42	12	30	
-------	----	----	----	--

## СОДЕРЖАНИЕ ПЕРВОГО МОДУЛЯ

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

#### 1. Теоретическая подготовка (6 часов)

Тема 1. Введение в программу. Правила безопасности при занятиях баскетболом.

Тема 2. История возникновения и развития баскетбола.

Тема 3. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена.

Тема 4. Правила игры в баскетбол.

#### Общая физическая подготовка (26 часов)

##### Теория (6 часа):

Тема 1. Значение ОФП в подготовке баскетболистов.

Тема 2. Строевые упражнения, ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения с предметами и без. Упражнения из других видов спорта: спортивные игры (футбол, волейбол эстафеты). Значение строевых упражнений в воспитании дисциплинированности и формировании личности. Строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий. Расчёт, повороты и полуобороты на месте и в движении. Построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

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

- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменения скорости движения;

- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;

- ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами;

- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;

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

Тема 4. Ознакомление с комплексом общеразвивающих упражнений без предметов.

Тема 5. Ознакомление с комплексом общеразвивающих упражнений с предметами.

Тема 6. Ознакомление с общеразвивающими упражнениями из других видов спорта.

##### Практика (20 часа)

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

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

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

Тема 3. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов:

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);

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

Тема 4. Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами:

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

Тема 5. Упражнения из других видов спорта.

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

### **Техническая подготовка (10 часов)**

#### **Теория (2 часа):**

Тема 1. Правила игры в баскетбол. Технические действия:

Стойки и перемещения баскетболиста.

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

#### **Практика (8 часов):**

Тема 1. Стойки и перемещения баскетболиста (шагом, бегом, приставными шагами).

Остановки: «прыжком», «в два шага».

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

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

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

#### **Ожидаемые результаты**

В конце 1 модуля учащиеся должны знать:

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

## **2 модуль «Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью»**

**Цель модуля** – Приобщение к занятиям баскетболом через расширение двигательного опыта и овладение техническими действиями и приёмами.

### **Задачи 2 модуля**

#### **Образовательные:**

- обучение навыкам и умениям в данной деятельности.
- ознакомление с техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение начальных, технических и тактических навыков в баскетболе.

#### **Развивающие:**

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

### **Учебно-тематический план 2 модуля**

#### **«Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью»**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	10	-	10	наблюдение
2	Техническая подготовка (ТП)	12	4	8	наблюдение, выполнение
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	13	3	10	выполнение, наблюдение
4	Тактическая подготовка	7	1	6	
Итого		42	8	34	

### **СОДЕРЖАНИЕ ВТОРОГО МОДУЛЯ**

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

**Общая физическая подготовка (10 часов)**

**Практика (10 часов).**

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

Тема 2. Выполнение подготовительных упражнений, направленных на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов,

скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

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

Тема 4. Эстафеты. Подвижные игры.

Тема 5. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов:

Тема 6. Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами:

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

- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады).

Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом;

### **Техническая подготовка (12 часов)**

#### **Теория (4 часа).**

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

Тема 2. Биокинематические схемы двигательных действий. Основные приемы самоконтроля.

Тема 3. Классификация и значение бросков в современном баскетболе.

Тема 4. Знакомство с правилами подвижных игр.

#### **Практика (8 часов).**

Тема 1. Стойки и перемещения баскетболиста (шагом, бегом, приставными шагами).

Остановки: «прыжком», «в два шага».

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

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

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

### **Специальная физическая подготовка (13 часов)**

#### **Теория (3 часа).**

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

Тема 2. Значение акробатических упражнений в подготовке баскетболистов.

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

#### **Практика (10 часов).**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Тактическая подготовка (7 часов)**

#### **Теория (1 часа):**

Тема 1. Тактика игры в защите и в нападении.

#### **Практика (6 часа).**

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

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

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

Тема 4. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. учебная игра с применением знаний технических и тактических действий.

#### **Ожидаемые результаты**

К концу 2 модуля учащиеся должны:

- освоить основные комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений;
- знать общие основы баскетбола;
- освоить основные технические приемы в баскетболе;

### **3 модуль «Специальная физическая и тактическая подготовка»**

**Цель модуля** – овладение техническими действиями и приёмами игры в баскетбол через совершенствование двигательного опыта.

#### **Задачи 3 модуля**

##### **Образовательные:**

- совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- совершенствование технических и тактических навыков в баскетболе.

##### **Развивающие:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;

- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

**Учебно-тематический план 3 модуля «Специальная физическая и тактическая подготовка»**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	10	-	10	наблюдение
2	Специальная физическая подготовка. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).	20	-	20	наблюдение, сдача нормативов
3	Техническая и тактическая подготовка (ТТП) Основные правила игры в баскетбол. Арсенал технико-тактических приемов баскетболиста. Знакомство с основами тактики игры в баскетбол, основными приемами самоконтроля. Игра в защите индивидуальные перемещения защитника; борьба за отскок, отсекание; личная защита (прессинг); зонная защита; уход от заслонов и наведений. Игра в нападении.	12	2	10	наблюдение, игра
Итого		42	2	40	

**СОДЕРЖАНИЕ ТРЕТЬЕГО МОДУЛЯ**

**Специальная физическая и тактическая подготовка (42 часа)**

**Общая физическая подготовка (10 часов)**

**Практика (10 часов)**

Тема 1. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов:

- для рук и плечевого пояса;
- для мышц туловища;
- для мышц ног:

- для мышц шеи.

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

Тема 3. Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами:

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

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

Тема 4. Упражнения из других видов спорта:

- спортивные и подвижные игры (футбол, волейбол, н/теннис и др.);

- эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

### **Специальная физическая подготовка (20 часов)**

#### **Практика (20 часов).**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **Техническая и тактическая подготовка (12 часов)**

### **Теория (2 часа).**

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

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

### **Практика (10 часов).**

Тема 1. Стойки и перемещения баскетболиста (шагом, бегом, приставными шагами).

Остановки: «прыжком», «в два шага».

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

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

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

Тема 5. Игра в защите: индивидуальные перемещения защитника; борьба за отскок, отсекание; личная защита (прессинг); зонная защита; уход от заслонов и наведений.

Тема 6. Игра в нападении: открывание; быстрый отрыв; взаимодействие в «двойках» и «тройках»; позиционное нападение; заслоны и наведения.

### **Ожидаемые результаты**

К концу 3 модуля учащиеся должны:

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

## **РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Методическое обеспечение**

На протяжении всего периода обучения проводятся продуктивные формы занятий – спортивные соревнования, квесты, они повышают интерес к занятиям, проводятся систематически, с приглашением родителей (законных представителей).

### **Формы занятий:**

- учебно-тренировочные;
- соревнования;
- работа по индивидуальным планам.

### **Основные методы обучения:**

- объяснительно-иллюстративные и репродуктивные методы, позволяющие в кратчайший срок передать и освоить большую по объему информацию (беседы, объяснения, демонстрации, показы, повторения, отработка упражнений и др.)
- проблемные, частично-поисковые и творческие методы, позволяющие обучающимся или активно овладевать приёмами анализа материала с целью постановки проблемы и нахождения путей её решения, или осваивать приёмы самостоятельной постановки проблем и нахождения способов их решения (организация спортивных праздников, соревнований и т.д.).

#### **Основные средства тренировочных воздействий:**

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

#### **Основные методы выполнения упражнений:**

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой.

#### **Образовательные технологии:**

В основу учебно-воспитательного процесса положены личностно – ориентированные технологии и здоровьесберегающие технологии, которые позволяют обеспечить комфортные, бесконфликтные и безопасные условия развития личности ребенка, реализации ее природных потенциалов.

#### **Дидактические материалы:**

- методические и иллюстрированные учебные пособия по модулям дополнительной программы;
- наглядные пособия (видеоматериалы, схемы игры по виду спорта и т.д.).
- инструкции по охране жизни и здоровья при проведении занятий;
- тесты физической подготовленности по ОФП и СФП;
- картотека упражнений по специальной подготовке;
- картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
- планшет магнитный; доска мини с разметкой площадки;
- электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://nsportal.ru/>; <http://fcior.edu.ru/> и др.)

### **Материально-техническое обеспечение**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными щитами, кольцами, соответствующих требованиям СанПиН и технике безопасности.

Спортивный инвентарь:

- баскетбольные мячи (размер 5,6,7) на каждого обучающегося одной группы
- набивные мячи - на каждого обучающегося одной группы;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося

- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастические маты 4 штуки;
- гантели 8 штук;
- футбольные, волейбольные и теннисные мячи.
- секундомер
- рулетка

Для изучения отдельных тем в определенных организационных условиях с использованием ЭОР и дистанционных технологий используются технические средства обучения – ПК, ноутбук.

Для музыкального сопровождения занятий используется мультимедийное оборудование, флеш-накопители с музыкальными композициями.

### **Список литературы**

1. Железняк Ю.Д. Портнов Ю.М. Спортивные игры. Учебник для вузов Том 1. -М.: Центр Академия, 2019 г.
2. Костикова Л.В. Баскетбол Азбука спорта.- М.: ФиС, 2018г.
3. Козырева Л.В. Физкультура и спорт. Азбука спорта. 2018 г.
4. Портнов Ю.М. Спортивные игры. Учебник для ССУЗ. Центр Академия, 2018 г.
5. Пузырь Ю.П., Тяпин А.Н., Щербаков В.П. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования. Центр школьная книга М.,2017 г.
6. Суслова Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной подготовки - М.,2018г.
7. Сортэл Н. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков, изд-во АСТ, 2017 г., 230с.
8. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М., 2020г.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>1 модуль «Способы двигательной деятельности»</b>							
1			1	Введение в программу. Правила безопасности при занятиях баскетболом.	Теория	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Входящая диагностика, тестирование
2			1	История возникновения и развития баскетбола.	Теория	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Входящая диагностика, тестирование
3			1	История возникновения и развития баскетбола.	Теория	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Входящая диагностика, тестирование
4			1	Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена	Теория	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Входящая диагностика, тестирование
5			1	Правила игры в баскетбол.	Теория	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Входящая диагностика, тестирование
6			1	Правила игры в баскетбол.	Теория	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Входящая диагностика, тестирование

7			1	Значение ОФП в подготовке баскетболистов.	Теория	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
8			1	Строевые упражнения, ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения с предметами и без. Упражнения из других видов спорта.	Теория	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
9			1	Роль ходьбы и бега в формировании физических качеств баскетболиста.	Теория	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
10			1	Ознакомление с комплексом общеразвивающих упражнений без предметов	Теория	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
11			1	Ознакомление с комплексом общеразвивающих упражнений с предметами	Теория	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
12			1	Ознакомление с общеразвивающими упражнениями из других видов спорта.	Теория	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
13			1	Разучивание строевых, общеразвивающих упражнений с предметами и без. Упражнения из других видов спорта	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
14			1	Разучивание строевых, общеразвивающих упражнений с предметами и без. Упражнения из других видов спорта	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
15			1	Разучивание строевых, общеразвивающих упражнений с предметами и без. Упражнения из других видов спорта	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
16			1	Ходьба и бег.	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
17			1	Ходьба и бег.	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с.	Наблюдение,

						Большое Микушкино	выполнение
18			1	Ходьба и бег.	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
19			1	Ходьба и бег.	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
20			1	Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
21			1	Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
22			1	Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов.	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
23			1	Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
24			1	Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
25			1	Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
26			1	Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
27			1	Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
28			1	Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение

29			1	Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
30			1	Упражнения из других видов спорта.	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
31			1	Упражнения из других видов спорта.	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
32			1	Упражнения из других видов спорта.	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
33			1	Правила игры в баскетбол. Технические действия: Стойки и перемещения баскетболиста.	Теория	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
34			1	Остановки: «Прыжком», «В два шага». Передачи мяча. Ловля мяча. Ведение мяча. Броски в кольцо.	Теория	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
35			1	Стойки и перемещения баскетболиста (шагом, бегом, приставными шагами). Остановки: «прыжком», «в два шага».	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
36			1	Стойки и перемещения баскетболиста (шагом, бегом, приставными шагами). Остановки: «прыжком», «в два шага».	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение

37			1	Передачи мяча: 2 руками от груди; на месте: в парах, тройках	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
38			1	Передачи мяча: 2 руками от груди; на месте: в парах, тройках	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
39			1	Ловля мяча: 2 руками после различных видов передач мяча; на месте: в парах	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
40			1	Ловля мяча: 2 руками после различных видов передач мяча; на месте: в парах	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
41			1	Ведение мяча: на месте: правой и левой рукой, переводом от одной руки в другую, за спиной, между ног.	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
42			1	Ведение мяча: на месте: правой и левой рукой, переводом от одной руки в другую, за спиной, между ног.	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
<b>2 модуль «Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью»</b>							
Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП) 10ч							
43			1	Совершенствование техники спортивной ходьбы и бега. Ходьба и бег	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение
44			1	Совершенствование техники спортивной ходьбы и бега. Ходьба и бег.	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, опрос
45			1	Выполнение подготовительных упражнений, направленных на развитие силы	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
46			1	Выполнение подготовительных	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с.	Наблюдение,

				упражнений, направленных на развитие силы		Большое Микушкино	выполнение
47			1	Комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, ловкости	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
48			1	Комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, ловкости	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
49			1	Эстафеты. Подвижные игры.	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
50			1	Эстафеты. Подвижные игры.	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
51			1	Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов:	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
52			1	Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
Раздел 2. Техническая подготовка (12ч)							
53			1	Влияние баскетбола на организм человека. Арсенал технико-тактических приемов баскетболиста. Техника выполнения действий	Теория	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Беседа,
54			1	Биокинематические схемы двигательных действий. Основные приемы самоконтроля.	Теория	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Беседа,
55			1	Классификация и значение бросков в современном баскетболе	Теория	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Беседа,

56			1	Знакомство с правилами подвижных игр.	Теория	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Беседа,
57			1	Стойки и перемещения баскетболиста (шагом, бегом, приставными шагами). Остановки: «прыжком», «в два шага».	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
58			1	Стойки и перемещения баскетболиста (шагом, бегом, приставными шагами). Остановки: «прыжком», «в два шага».	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
59			1	Передачи мяча: 2 руками от груди; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках; одной рукой от плеча, «снизу» одной и двумя руками.	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
60			1	Передачи мяча: 2 руками от груди; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках; одной рукой от плеча, «снизу» одной и двумя руками.	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
61			1	Ловля мяча: 2 руками после различных видов передач мяча; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках, встречных колоннах. Ловля мяча одной рукой: на месте: в парах, тройках.	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
62			1	Ловля мяча: 2 руками после различных видов передач мяча; на месте: в парах,	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение

				тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках, встречных колоннах. Ловля мяча одной рукой: на месте: в парах, тройках.			
63			1	Ведение мяча: на месте: правой и левой рукой, переводом от одной руки в другую, за спиной, между ног. Ведение правой и левой рукой по прямой, с изменением направления, с поворотами. Броски в кольцо	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
64			1	Ведение мяча: на месте: правой и левой рукой, переводом от одной руки в другую, за спиной, между ног. Ведение правой и левой рукой по прямой, с изменением направления, с поворотами. Броски в кольцо	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
Раздел 3. Специальная физическая подготовка (13ч)							
65			1	Упражнения направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов	Теория	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
66			1	Значение акробатических упражнений в подготовке баскетболистов	Теория	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
67			1	Специальные упражнения и их значение в подготовке баскетболистов	Теория	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
68			1	Упражнения для развития ловкости «Челночный» бег на 5,6 и 10 м	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение

69			1	Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
70			1	Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
71			1	Упражнения с отягощениями. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг).	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
72			1	Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
73			1	Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
74			1	Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
75			1	Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
76			1	Ведение баскетбольного мяча ударом о	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с.	Наблюдение,

				площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером		Большое Микушкино	выполнение
77			1	Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач).	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
Раздел 4. Tактическая подготовка (7ч)							
78			1	Tактика игры в защите и в нападении.	Теория	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
79			1	Игра в защите: индивидуальные перемещения защитника; борьба за отскок, отсекание;	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
80			1	Игра в нападении: открывание; быстрый отрыв; взаимодействие в «двойках» и «тройках»; позиционное нападение; заслоны и наведения.	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
81			1	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
82			1	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение

				сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении			
83			1	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. учебная игра с применением знаний технических и тактических действий.	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
84			1	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. учебная игра с применением знаний технических и тактических действий.	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
<b>3 модуль « Специальная физическая и тактическая подготовка»</b>							
Раздел 1. Общая физическая подготовка (10ч)							
85			1	Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов:	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
86			1	Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов:	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
87			1	Упражнения с сопротивлением (парные и групповые, подвижные игры с элементами сопротивления);	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
88			1	Упражнения с сопротивлением (парные и групповые, подвижные игры с	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение

				элементами сопротивления);			
89			1	Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами:	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
90			1	Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами:	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
91			1	Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами:	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
92			1	Упражнения из других видов спорта:	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
93			1	Упражнения из других видов спорта:	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
94			1	Упражнения из других видов спорта:	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
Раздел 2. Специальная физическая подготовка (20ч)							
95			1	Упражнения для развития ловкости «Челночный» бег на 5,6 и 10 м.	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
96			1	Упражнения для развития ловкости «Челночный» бег на 5,6 и 10 м.	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
97			1	Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение

				со взмахом руками вверх;			
98			1	Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх;	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
99			1	Упражнения с отягощениями. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг).	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
100			1	Упражнения с отягощениями. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг).	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
101			1	Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
102			1	Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
103			1	Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть)	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
104			1	Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
105			1	Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение

				кистей рук			
106			1	Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
107			1	Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
108			1	Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
109			1	Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты.	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
110			1	Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты.	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
111			1	Ведение мяча 20 м., бросок в движении после ведения	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
112			1	Ведение мяча 20 м., бросок в движении после ведения	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
113			1	Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение

				приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости			
114			1	Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение, выполнение
Раздел 3. Техническая и тактическая подготовка (12ч)							
115			1	Правила игры в баскетбол. Значение тактической подготовки в баскетболе. Основы тактики игры в баскетбол	Теория	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	Наблюдение
116			1	Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий в нападении и защите. Единство техники и тактики игры. Классификация тактики игры в баскетбол	Теория	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	наблюдение
117			1	Стойки и перемещения баскетболиста (шагом, бегом, приставными шагами). Остановки: «прыжком», «в два шага»	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	наблюдение, игра
118			1	Стойки и перемещения баскетболиста (шагом, бегом, приставными шагами). Остановки: «прыжком», «в два шага»	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	наблюдение, игра
119			1	Передачи мяча: 2 руками от груди; на	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с.	наблюдение, игра

				месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении		Большое Микушкино	
120			1	Передачи мяча: 2 руками от груди; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	наблюдение, игра
121			1	Ловля мяча: 2 руками после различных видов передач мяча; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	наблюдение, игра
122			1	Ловля мяча: 2 руками после различных видов передач мяча; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	наблюдение, игра
123			1	Ведение мяча: на месте: правой и левой рукой, переводом от одной руки в другую, за спиной, между ног.	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	наблюдение, игра
124			1	Ведение мяча: на месте: правой и левой рукой, переводом от одной руки в другую, за спиной, между ног.	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	наблюдение, игра
125			1	Игра в защите: индивидуальные перемещения защитника; борьба за отскок, отсекание; личная защита (прессинг)	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	наблюдение, игра
126			1	Игра в нападении: открывание; быстрый отрыв; взаимодействие в «двойках» и	Практика	ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино	наблюдение, игра

				«тройках»;			
<b>Итого</b>		<b>126 часов</b>					