Министерство образования Самарской области
Юго-Западное управление министерства образования и науки Самарской области
Структурное подразделение «Детско-юношеская спортивная школа» государственного бюджетного образовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы № 2 с. Приволжье Приволжского района Самарской области

РАССМОТРЕНО На педагогическом совете СП «ДЮСШ» ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье Протокол № 1 от « 23 » мая 2026 г	ПРОВЕРЕНО Старший методист СП «ДЮСШ» ГБОУ СОШ№2 с. Приволжье _____/ Сергачев Н.А./ « 23 » мая 2026 г	«УТВЕРЖДАЮ» Директор ГБОУ СОШ №2 с. Приволжье _____ /Л.Ю. Сергачева/ Приказ № 82/3-од от « 29 » мая 2026 г

ЭП

C=RU, O=ГБОУ СОШ №2 с.Приволжье, CN=Сергачева Л.Ю., E=school2_prv@samara.edu.ru 00f4a897f9467376cf 2026.05.29 16:00:42+04'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Оранжевый мяч»

Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик: Ермаков В.А., Трушкин Р.В., Антонова Н.Г.
Тренер-преподаватель
(педагог дополнительного образования)

с. Приволжье, 2026

Содержание

1. Пояснительная записка 3

Характеристика вида спорта

Нормативные документы

Направленность программы

Актуальность программы

Новизна программы

Отличительные особенности

Педагогическая целесообразность программы

Цель программы

Задачи программы

Форма и режим занятий

Адресат программы

Объём и сроки реализации программы

2. Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы 7

Личностные результаты освоения программы

Метапредметные результаты освоения программы

Предметные результаты освоения программы

3. Формы аттестации 9

Диагностические средства

Контрольные нормативы

4. Учебный план 10

5. Учебно-тематический план 10

6. Содержание программного материала 14

7. Материально-техническое обеспечение 28

8. Методическое обеспечение 28

9. Дидактическое обеспечение 28

10. Воспитательный компонент 29

11. Литература 31

12. Календарный учебный график 32

1. Пояснительная записка

Баскетбол - это вид спорта, который помогает сформировать настойчивость, смелость,решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма.

Баскетбол – одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски иведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют физическому развитию, поддержанию спортивного тонуса, улучшению обмена веществ человека, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Преимуществами программы является то, что она предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий баскетболом, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе, способствуя тем самым их духовно-нравственному и гражданско-патриотическому становлению. Программа способствует формированию ключевых компетенций, таких как командная работа, целеустремлённость и самодисциплина. Занятия баскетболом предоставляют детям новый социальный опыт, помогают в профориентации и жизненном самоопределении, возможно, раскрывая таланты и интересы в спортивной сфере. Наконец, в программу заложен эффективный механизм оценки результатов воспитания, позволяющий отслеживать прогресс каждого участника как в спортивном плане, так и в плане личностного развития. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний, практических умений и навыков обучающихся.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 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 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 29.05.2015 № 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);
- 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»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 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»;

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

- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- 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»).

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Данная программа характеризуется тем, что в настоящеевремя со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, поскольку дети занимающиеся спортом с раннего возраста,развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. В ходе реализации программы обучающиеся получают современные знания и навыки в области баскетбола.

В процессе изучения программы ребята формируют потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщаются к здоровому образу жизни и приобретают привычку к физическому труду, эффективно компенсируя умственную нагрузку физической активностью. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю и целеустремлённость, способствуя успешной учёбе по общеобразовательным предметам за счёт укрепления здоровья. Программа способствует содействию духовно-нравственному и гражданско-

патриотическому становлению личности через командную работу и стремление к достижению общих целей. Участие в соревнованиях различного уровня обеспечивает приобретение нового социального опыта, а сама программа, включая возможность участия в соревнованиях, служит элементом профориентации и жизненного самоопределения, позволяя ребятам оценить свои способности и интересы в спортивной сфере. Программа направлена на формирование ключевых компетенций, таких как командная работа, самодисциплина, целеустремлённость и здоровый образ жизни. Эффективный механизм оценки результатов воспитания будет осуществляться через мониторинг успеваемости, участия в соревнованиях, оценку уровня физической подготовки и индивидуальных достижений каждого участника. Ребята, успешно усвоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного уровня.

Новизна данной дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Отличительные особенности программы заключаются в её разноуровневости, как в общем содержании (каждый последующий модуль усложняется), так и внутри каждого модуля. В программе определены 3 уровня сложности: ознакомительный, базовый, углубленный.

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

Цель программы: формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, через освоение знаний и умений спортивной игры «Баскетбол».

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать и развивать спортивныеспособности детей,удовлетворить индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- способствовать приобретению теоретических знанийи практического опыта, необходимого в игре баскетбол.

- совершенствовать общую физическую испециальную физическую подготовленность обучающихся;
- способствовать приобретению основ атакующих и защитных действий;
- способствовать приобретению практических умений игры в баскетбол; обучить основным правилам игры баскетбол;
- заложить основы специальной работоспособности с уклоном на координацию и на скоростные данные;
- развиватьдинамическую силу;
- совершенствовать игровые действия, (как левой, так и правой рукой);
- атакующих и защитных комбинаций в небольших группах;

Развивающие:

- формировать элементарные представления в области физической культуры и спорта;
- формировать элементарные представления в области анатомии, физиологии и гигиеныч человека;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физическойкультурой и спортом;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки;
- содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;

развитие навыков общения и коммуникации в детском коллективе;

Воспитательные:

- привитие интереса к систематическим занятиям баскетбол;
- формирование навыков соблюденияспортивной этики и дисциплины;
- воспитание гармоничной, социально активной личности;

Форма и режим занятий

Форма занятий – групповая.

Форма проведения занятий: основная форма тренировочное занятие, учебные игры, соревнования, игровые, контрольные занятия.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим занятий: программой предусмотрено обучение 3,5 часа в неделю. Предлагаемый режим два занятия в неделю, 2 и 1,5 академических часа, с предусмотренным перерывом обучения не менее 5-10 минут в группах после каждых 45 минут обучения.

Адресат Программы (возраст детей для зачисления на обучение,

минимальное количество детей в группах)

Дополнительная общеразвивающая программа «Оранжевый мяч» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 7 до 18 лет, девочек и мальчиков, девушек и юношей, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию обучающегося и с заявлением его законного представителя (родитель, опекун или лицо его заменяющее).

Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапеподготовки – 10-15 человек.

Объём и сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения 36 учебных недель с сентября по май включительно. Общий объем учебной нагрузки 126 часов.

2. Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы

По итогам обучения по программе в целом учащиеся

Должны знать:

Состояние и развитие баскетбола в России;

Правила техники безопасности;

Правила игры;

Терминологию баскетбола.

Должны уметь:

Выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;

Анализировать и оценивать игровую ситуацию;

Обладать тактикойнападения и защиты;

Судить соревнования по баскетболу.

Должны иметь навыки:

Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину,различных видов ведения мяча;

Применение индивидуальных действий, как в нападении, так и в защите;
Самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

- содействие правильному физическому развитию детей, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья;
- развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты;

- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, двигательные умения формируются в процессе выполнения определенных движений естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание, плавание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в баскетболе;
- воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом;
- приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.

Обучающиеся должны получить четкое представление о режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя.

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

- использование рациональных способов выполнения того или иного задания, добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям;
- умение содержательно наполнить самостоятельные формы занятий физической культурой;
- умение выделить главное в рассказе и показе педагога, выделять ведущее звено и основу техники, условия успешного выполнения движения;
- владение способами планирования, организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой;
- выполнение упражнения и применение технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений;
- умение вести познавательную деятельность в группе.

Предметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

- формирование устойчивого интереса к занятиям;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- овладение основами игры в баскетбол;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.

3. Формы аттестации

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование.

Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером преподавателем. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

Диагностические средства

По окончании цикла подготовки, обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

Стартовый уровень

Внутришкольные соревнования по баскетболу.

Базовый уровень

Муниципальные соревнования по баскетболу.

Продвинутый уровень

Межмуниципальные и региональные соревнования по баскетболу.

Контрольные нормативы по физической и технической(на конец учебного года)

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Качества	Контрольные упражнения	
	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег на 20 м (не более 4,2 с)	Бег на 20 м (не более 4,5 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Прыжок вверх с места толчком двух ног (не менее 30 см)	Прыжок вверх с места толчком двух ног (не менее 28 см)
Выносливость	Бег 500 м (не более 2,10 мин.)	Бег 500 м (не более 2,40 мин.)

Скоростные	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками (сидя не менее 5 м, стоя не менее 10 м)	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками (сидя не менее 3,5 м, стоя не менее 7 м)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10 с.)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,5 с.)

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Группы	**Скоростное ведение 20м,сек**	**Передача мяча, сек**	**Дистанционные броски(из 10), %**	**Штрафные броски(из 20), %**
Начальная подготовка 1	11,4	-	-	-
НП-2	11,1	-	-	-
Тренировочный этап 1	10,7	17,0	30	50
Тренировочный этап 2	10,5	16,6	30	50
Тренировочный этап 3	10,2	16,2	40	60
Тренировочный этап 4	9,9	15,8	50	60
Тренировочный этап 5	9,6	15,4	70	70

4. Учебный план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1 год обучения				
1	«Школа мяча»	35	2	33
2	«Подвижные игры на основе баскетбола»	35	1	34
3	«Игровые взаимодействия»	56	2	54
	итого	**126**	**5**	**121**

5. Учебно- тематический план
распределения видов подготовки по годам обучения.

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
«Школа мяча»					
1.	Теоретическая подготовка	2	2	0	беседа
	- техника безопасности на занятиях	0,5	0,5		
	- правила гигиены	0,5	0,5		

	- история развития баскетбола	0,5	0,5		
	- особенности выполнения упражнений	0,5	0,5		
2.	Общая физическая подготовка	12	0	12	зачет
	- общеразвивающие упражнения	3		3	
	- упражнения на развитие скорости	3		3	
	- упражнения на развитие выносливости	3		3	
	- упражнения на развитие силы	3		3	
3.	Специальная физическая подготовка	7	0	7	зачет
	- скоростно-силовые упражнения	3		3	
	- развитие прыгучести	2		2	
	- развитие скоростной выносливости	2		2	
4.	Техническая подготовка	12	0	12	зачет
	- ведение мяча	4		4	
	- ловля и передачи мяча	4		4	
	- броски мяча	4		4	
5.	Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	2	1	1	Сдача контрольных нормативов
	Итого:	**35**	**3**	**32**	
«Подвижные игры на основе баскетбола»					
1.	Теоретическая подготовка	1	1	0	беседа
	- здоровый образ жизни и саморазвитие		0,5		
	- правила и судейство подвижных игр		0,5		

2.	Общая физическая подготовка	10	0	10	зачет
	- общеразвивающие упражнения	2		2	
	- упражнения на развитие скорости	3		3	
	- упражнения выносливости	2		2	
	- упражнения на развитие силы	3		3	
3.	Специальная физическая подготовка	8	0	8	зачет
	- скоростно-силовые упражнения	2		2	
	- развитие прыгучести	3		3	
	- развитие скоростной выносливости	3		3	
4.	Техническая подготовка	10	0	10	зачет
	- ведение мяча	4		4	
	- ловля и передачи мяча	3		3	
	- броски мяча	3		3	
5.	Тактическая подготовка	5	0	5	зачет
	- выбор позиции на площадке	2		2	
	- тактика защиты и нападения	3		3	
6.	Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	1	0	1	Сдача контрольных нормативов
	Итого:	**35**	**1**	**34**	
«Игровые взаимодействия»					
1.	Теоретическая подготовка	2	2	0	беседа
	- Строение и функции организма человека	0,5	0,5		
	- Физические упражнения и их влияние на организм.	0,5	0,5		

	- Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля.	0,5	0,5		
	- Основные правила соревнований в баскетболе.	0,5	0,5		
2.	Общая физическая подготовка	16	0	16	зачет
	- общеразвивающие упражнения	4		4	
	- упражнения на развитие скорости	4		4	
	- упражнения на развитие выносливости	4		4	
	- упражнения на развитие силы	4		4	
3.	Специальная физическая подготовка	10	0	10	зачет
	- скоростно-силовые упражнения	3		3	
	- развитие прыгучести	3		3	
	- развитие скоростной выносливости	4		4	
4.	Техническая подготовка	4	0	4	зачет
	- ведение мяча	1		1	
	- ловля и передачи мяча	1		1	
	- броски мяча	2		2	
5.	Тактическая подготовка	20	0	20	зачет
	- взаимодействия в парах	4		4	
	- взаимодействия в тройках	4		4	
	- тактика защиты	6		6	
	- тактика нападения	6		6	
6.	Игровая и судейская практика	4	0	4	
7.	Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности	4	0	4	Сдача контрольных нормативов

	обучающихся)				
	Итого:	**56**	**2**	**54**	

6. Содержание программы

Модуль «Школа мяча»

Тема 1. Теоретическая подготовка.
- техника безопасности на занятиях
- правила гигиены
- история развития баскетбола
- особенности выполнения упражнений

Тема 2. Общая физическая подготовка.
Ознакомительный уровень:
Общеразвивающие упражнения.
Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.
Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.
Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.
Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине.
Упражнения для всех групп мышц. Могут выполнятся с короткой и длинной скакалкой,гантелями, набивными мячами, мешочками с песком.
Упражнения для развития быстроты.
Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.
Упражнения для развития общей выносливости.
Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разныхвозрастных групп).
Упражнения для развития силы.
Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Лазанье по канату,

шесту, лестнице. Упражнения на гимнастической стенке.
Базовый уровень:
Общеразвивающие упражнения.
Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю,повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.
Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.
Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.
Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положениесидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз.
Упражнения для всех групп мышц. Могут выполнятся с короткой и длинной скакалкой,гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.
Упражнения для развития быстроты.
Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.
Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).
Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодолениевеса и сопротивления партнера. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната.Упражнения на гимнастической стенке.
Продвинутый уровень:
Строевые упражнения.
Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.
Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю,повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг.

Остановка. Изменение скорости движения строя.
Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание иразгибание ног; прыжки.
Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положениесидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.
Упражнения для всех групп мышц. Могут выполнятся с короткой и длинной скакалкой,гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).
Упражнения для развития быстроты.
Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.
Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).
Упражнения для развития силы.
Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодолениевеса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.
Тема 3. Специальная физическая подготовка.
Ознакомительный уровень:
Упражнения скоростно-силовые.
Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег смаксимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.
Развитие прыгучести.
Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10

до 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте.
Упражнения для развития скоростной выносливости.
Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.
Базовый уровень:
Упражнения скоростно-силовые.
Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег смаксимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.
Развитие прыгучести.
многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на местечерез предмет и продвигаясь вперед, назад.
Упражнения для развития скоростной выносливости.
Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.
Продвинутый уровень:
Упражнения скоростно-силовые.
Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег смаксимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и сосменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.
Развитие прыгучести.
Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от
10 до 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на местечеред предмет и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжетына голенях, набивные мячи, гантели.
Упражнения для развития скоростной выносливости.
Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью

работы и отдыха.

Тема 4. Техническая подготовка.

Ознакомительный уровень:

Ведение мяча.

Высокое, среднее и низкое ведение мяча. Ведение мяча «змейкой», перекатывание мяча «змейкой» на месте, в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника. Ведение мяча с изменением скорости. Передача мяча: Передачи мяча двумя руками от груди на месте, в парах, в тройках. Двумя руками от груди в движении в парах, в тройках. Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Передача мяча от пола в парах, в тройках. Передача мяча в движении в парах, в тройках. Высокая передача мяча.

Ловля мяча.

Ловля мяча двумя и одной рукой на месте и в движении. Ловля мяча двумя и одной рукой от на месте и в движении. Ловля высоколетящего мяча.

Броски мяча.

Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение, два шага и бросок в кольцо. Бросок от щита. Бросок мяча в кольцо способом «крюк». Броски в кольцо с ближней, со средней и с дальней дистанции. Повторные броски от щита. Бросок в прыжке.

Тема 5. Контрольные нормативы.

Содержание и методика контрольных испытаний.

Сдача контрольных нормативов.

Модуль «Подвижные игры на основе баскетбола»

Тема 1. Теоретическая подготовка.

здоровый образ жизни и саморазвитие

правила и судейство подвижных игр

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Ознакомительный уровень:

Общеразвивающие упражнения.

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

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

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы;

наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине.
Упражнения для всех групп мышц. Могут выполнятся с короткой и длинной скакалкой,гантелями, набивными мячами, мешочками с песком.
Упражнения для развития быстроты.
Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.
Упражнения для развития общей выносливости.
Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разныхвозрастных групп).
Упражнения для развития силы.
Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Упражнения на гимнастической стенке.
Базовый уровень:
Общеразвивающие упражнения.
Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю,повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.
Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.
Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.
Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положениесидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз.
Упражнения для всех групп мышц. Могут выполнятся с короткой и длинной скакалкой,гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.
Упражнения для развития быстроты.
Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист,

более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.
Упражнения для развития общей выносливости.
Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).
Упражнения для развития силы.
Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодолениевеса и сопротивления партнера. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната.Упражнения на гимнастической стенке.
Продвинутый уровень:
Общеразвивающие упражнения.
Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю,повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.
Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.
Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание иразгибание ног; прыжки.
Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положениесидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.
Упражнения для всех групп мышц. Могут выполнятся с короткой и длинной скакалкой,гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).
Упражнения для развития быстроты.
Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.
Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч

(для разных возрастных групп).
Упражнения для развития силы.
Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодолениевеса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Ознакомительный уровень:
Упражнения скоростно-силовые.
Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег смаксимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.
Развитие прыгучести.
Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте.
Упражнения для развития скоростной выносливости.
Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.
Базовый уровень:
Упражнения скоростно-силовые.
Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег смаксимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.
Развитие прыгучести.
Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на местечерез предмет и продвигаясь вперед, назад.
Упражнения для развития скоростной выносливости.
Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.
Продвинутый уровень:
Упражнения скоростно-силовые.
Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег смаксимальной частотой

шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Развитие прыгучести.

Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на местечеред предмет и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели.

Упражнения для развития скоростной выносливости.

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Тема 4. Техническая подготовка.

Ознакомительный уровень

Ведение мяча.

Высокое, среднее и низкое ведение мяча. Ведение мяча «змейкой», перекатывание мяча «змейкой» на месте, в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника. Ведение мяча с изменением скорости.

Передача мяча.

Передачи мяча двумя руками от груди на месте, в парах, в тройках. Двумя руками от груди в движении в парах, в тройках. Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Передача мяча от пола в парах, в тройках. Передача мяча в движении в парах, в тройках. Высокая передача мяча.

Броски мяча.

Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение, два шага и бросок в кольцо. Бросок от щита. Бросок мяча в кольцо способом «крюк». Броски в кольцо с ближней, со средней и с дальней дистанции. Повторные броски от щита. Бросок в прыжке.

Тема 5. Тактическая подготовка.

Выбор позиции на площадке. Индивидуальные действия: Выбор места на площадке с цельюадекватного взаимодействия с партнерами по команде, применение изученных приемов техники владения в зависимости от ситуации на площадке.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия; противодействие при бросках мяча в корзину. Групповые действия: взаимодействие двух игроков - проскальзывание.

Командные действия: плотная личная система защиты.
Тактика нападения.
Индивидуальные действия: Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде, применение изученных приемов техники владения в зависимости от ситуации на площадке. Групповые действия: взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним и наружным). Командные действия:позиционное нападение с применением заслонов.

Тема 6. Контрольные нормативы.
Содержание и методика контрольных испытаний.
Сдача контрольных нормативов.

Модуль «Игровые взаимодействия»

Тема 1. Теоретическая подготовка.
Строение и функции организма человека.
Физические упражнения и их влияние на организм.
Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля.
Основные правила соревнований в баскетболе.

Тема 2. Общая физическая подготовка.
Ознакомительный уровень:
Общеразвивающие упражнения.
Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги. Сомкнутый и разомкнутый строй.Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.
Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.
Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине.
Упражнения для всех групп мышц. Могут выполнятся с короткой и длинной скакалкой,гантелями, набивными мячами, мешочками с песком.
Упражнения для развития быстроты.
Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.

Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.
Упражнения для развития общей выносливости.
Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разныхвозрастных групп).
Упражнения для развития силы.
Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Упражнения на гимнастической стенке.
Базовый уровень:
Общеразвивающие упражнения.
Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.
Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.
Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.
Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положениесидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз.
Упражнения для всех групп мышц. Могут выполнятся с короткой и длинной скакалкой,гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.
Упражнения для развития быстроты.
Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.
Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.
Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).
Упражнения для развития силы.
Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодолениевеса и

сопротивления партнера. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната.Упражнения на гимнастической стенке.

Продвинутый уровень:

Строевые упражнения.

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

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

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

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

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполнятся с короткой и длинной скакалкой,гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития быстроты.

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

Упражнения для развития общей выносливости.

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

Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодолениевеса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Ознакомительный уровень:
Упражнения скоростно-силовые.
Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег смаксимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.
Развитие прыгучести.
Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте.
Упражнения для развития скоростной выносливости.
Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.
Базовый уровень:
Упражнения скоростно-силовые.
Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег смаксимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.
Развитие прыгучести.
Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на местечерез предмет и продвигаясь вперед, назад.
Упражнения для развития скоростной выносливости.
Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.
Продвинутый уровень:
Упражнения скоростно-силовые.
Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег смаксимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и сосменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.
Развитие прыгучести.
Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном

отрезке от 10 до 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на местечеред предмет и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжетына голенях, набивные мячи, гантели).
Упражнения для развития скоростной выносливости.
Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Тема 4. Техническая подготовка.

Ознакомительный уровень

Ведение мяча.
Высокое, среднее и низкое ведение мяча. Ведение мяча «змейкой», перекатывание мяча «змейкой» на месте, в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника. Ведение мяча с изменением скорости.
Передача мяч.
Передачи мяча двумя руками от груди на месте, в парах, в тройках. Двумя руками от груди в движении в парах, в тройках. Передача мяча одной рукой от плечана месте и в движении. Передача мяча от пола в парах, в тройках. Передача мяча в движениив парах, в тройках. Высокая передача мяча.
Броски мяча.
Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение, два шага и бросок в кольцо. Бросок от щита. Бросок мяча в кольцо способом «крюк». Броски в кольцо с ближней, со средней и с дальней дистанции. Повторные броски от щита. Бросок в прыжке.

Тема 5. Тактическая подготовка.

Взаимодействия в парах. Отдай мяч и выйди. Различные виды заслонов. Взаимодействия: разыгрывающего и нападающего, разыгрывающего и центрового, двух нападающих, нападающего и центрового.
*Взаимодействия в тройках***.** Восьмёрка. Малая восьмёрка. Треугольник. Пас и заслон. Рога.Наводящий заслон.
Тактика нападения. Индивидуальные действия: Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде, применение изученных приемов техники владения в зависимости от ситуации на площадке. Групповые действия: взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним и наружным). Командные действия:позиционное нападение с применением заслонов.
Тактика защиты. Индивидуальные действия; противодействие при бросках мяча в корзину. Групповые действия: взаимодействие двух игроков - проскальзывание. Командные действия: плотная личная система защиты.

Тема 6. Игровая и судейская практика.

Проведение учебных игр, их судейство, разборка и анализ ошибок и удачных моментов.

Тема 7. Контрольные нормативы.

Содержание и методика контрольных испытаний.
Сдача контрольных нормативов.

7. Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации данной программы необходимы:
- спортивный зал, площадь которого должна быть не менее 4м 2 на одного обучающегося,высота потолка должна составлять не менее 6метров;
- комната для переодевания;
- стойки для обводки,
- скакалки;
- баскетбольные щиты (малые);
- баскетбольные щиты (стандартные);
- мячи баскетбольные;
- сетка для мячей;
- комплект фишек.

8. Методическое обеспечение программы

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса:
Ознакомительный
- Одновременная работа со всей группой
- Метод показа и демонстрации
- Словесные методы (объяснительно-иллюстративный)

Базовый
- репродуктивный метод: воспроизведение и повторение способа деятельности по заданиям педагога
- метод развития самостоятельности (частично-поисковый);
- игровой метод

Продвинутый
- Работа в парах, тройках, пятёрках.
- метод развития самостоятельности (частично-поисковый);
- игровой метод.

9. Дидактическое обеспечение

Планы-конспекты открытых занятий.
Информационный, наглядно-иллюстративный материал (плакаты, схемы.)
Видеоматериалы с техникой исполнения волейбольных элементов (приёмов и передач, подач мяча).

10. Воспитательный компонент

Цели и задачи воспитательного компонента в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Оранжевый мяч» направлены на формирование гармонично развитой личности ребенка. Они могут быть сгруппированы по нескольким направлениям:

I. Нравственно-патриотическое воспитание:

Цель: Формирование у детей чувства патриотизма, гражданственности, любви к Родине, уважения к истории и культуре своей страны.

Задачи:

Воспитание чувства гордости за достижения российских спортсменов.
Приобщение к традициям и ценностям российского спорта.
Формирование уважительного отношения к государственным символам.
Проведение мероприятий, посвященных спортивным праздникам и знаменательным датам.

II. Формирование личностных качеств:

Цель: Развитие личностных качеств, необходимых для успешной жизни и социальной адаптации.

Задачи:

Воспитание дисциплины, целеустремленности, настойчивости, ответственности.
Развитие самоконтроля, умения управлять своими эмоциями.
Формирование чувства коллективизма, сотрудничества, взаимопомощи.
Воспитание уважения к соперникам, умения достойно выигрывать и проигрывать.
Развитие самостоятельности, инициативы и творческого мышления.
Формирование стрессоустойчивости и умения преодолевать трудности.

III. Здоровый образ жизни:

Цель: Привитие детям навыков здорового образа жизни, формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Задачи:

Пропаганда здорового образа жизни, осознанного отношения к своему здоровью.
Формирование гигиенических навыков.
Развитие интереса к активным видам деятельности.
Предупреждение вредных привычек.

IV. Социально-коммуникативное развитие:

Цель: Развитие социальных навыков, умения общаться и взаимодействовать с окружающими.

Задачи:

Формирование умения работать в команде, учитывать интересы других.

Развитие коммуникативных навыков (устной и письменной речи).

Воспитание толерантности и уважения к другим культурам.

Организация коллективных игр и мероприятий.

V. Эстетическое воспитание:

Цель: Развитие эстетического вкуса, чувства прекрасного.

Задачи:

Приобщение к спортивной эстетике (красивая игра, спортивная форма, атмосфера соревнований).

Развитие чувства красоты и гармонии.

Все эти цели и задачи интегрированы в учебный процесс и реализовываются через различные формы работы: игры, соревнования, беседы, экскурсии, праздники, проекты, использование художественной литературы и др.

Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятие	Задачи	Сроки
1	Проведение родительских собраний.	Воспитательная, образовательная	октябрь, март
2	Проведение бесед с учащимися учебных групп по технике безопасности (на занятиях)	Воспитательная, познавательная	сентябрь, декабрь, май
3	Проведение бесед о дисциплине, самодисциплине, культуре речи, этике поведения на учебных занятиях	Воспитательная, образовательная	в течение учебного года
4	Беседы о гигиене, выборе спортивной одежды, спортивной обуви для занятий спортом	Воспитательная, образовательная	в течение учебного года
5	Беседы о здоровом образе жизни, о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека)	Воспитательная, образовательная	в течение учебного года
6	Проведение конкурсов, эстафет, соревнований.	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	в течение учебного года

11. Список литературы

1. А. Буйлова, А.В. Ежова. Организация и проведение занятий по баскетболу состудентами вузов: учебное пособие. – Воронеж: ВГИФК, 2019
2. Анискина С.М. методика обучения технике баскетбола - М., 1986.
3. Портнов Ю.М., Железняк Ю.Д. Спортивные игры 2001г.
4. Методические рекомендации к изучению теории физической культуры. Самара 1992
5. Теория обучения в физическом воспитании 1992
6. Игра и спорт «баскетбол» Москва издательство «Вече» 2002г.
7. И.Г.Бердников. Педагогическое мастерство тренера. 2001г.
8. Портнов Ю.М. Баскетбол: Учебник для УЗов физической культуры-М., 1997.
9. Л.Лук всеобщая история физической культуры и спорта 1982г.
10. Яхонтов Е.Р. юный баскетболист - М., 1987
11. Портнов Ю.М.. Костикова Л.В. Основы подготовки, квалифицированных баскетболистов. - М., 1988.
12. Технические приемы в баскетболе [электронный ресурс] URL: https://studopedia.ru/10_220276_tehnicheskie-priemi-i-elementi-igri-basketbol.html свободный (дата обращения 15.08.2018)
13. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие. Под редакцией Нестеровского Д.И. [электронный ресурс] URL: https://studfiles.net/preview/1765493/ (дата обращения 10.05.2019)
14. Российская федерация баскетбола. Официальные правила баскетбола 2018г. [электронный ресурс] URL: https://russiabasket.ru/federation/documents?cat=правила(дата обращения 15.05.2019)
15. Использование технологии разноуровневого обучения на уроках физкультуры Санкт – Петербург 2014 год Воробьева В.В. http://nsportal.ru/shkola/fizkultursport/library/2014/05/25/ispolzovanie-tekhnologiiraznourovnevogo-obucheniya-na

12. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	сентябрь	май	36	126	3,5 часа в неделю