



дополнительная общеобразовательная программа—
дополнительная общеразвивающая программа
«ОРАНЖЕВЫЙ МЯЧ»

г. СЫКТЫВКАР
2025 год

Составитель:

Козлов А.Н., педагог дополнительного образования

Утверждено педагогическим советом МУ ДО «ЦДОД № 9», Протокол № 4 от 05.06.2025 года.

«Оранжевый мяч»: дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа / сост. Козлов А.Н. – Сыктывкар 2025 год.

Баскетбол - одна из самых увлекательных командных спортивных игр нашего времени.

Как вид спорта, активно способствует оздоровлению и закаливанию организма учащихся, благоприятно сказывается на деятельности органов дыхания и кровообращения, опорно-двигательного аппарата и центральной нервной системы. Эта игра способствует воспитанию у учащихся ряда физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, а также вырабатывает такие необходимые для современного человека свойства личности, как смелость, решительность, мужество, чувство товарищества и коллективизма, дисциплинированность, выдержку и самообладание.

Особое внимание в данной программе уделяется **физической подготовке** юного баскетболиста. Физическая подготовка в баскетболе – это процесс воспитания двигательных способностей и поддержания их на уровне, обеспечивающем высокую эффективность игровых действий.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и является дополнительной общеобразовательной программой – дополнительной общеразвивающей программой «Оранжевый мяч» в учреждениях дополнительного образования.

Дизайн и верстка:

Калимова Т.А.

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей № 9»
(МУ ДО «ЦДОД № 9»)

«Челядьлы содтөд төдөмлун сетан 9 №-а шөрин»
содтөд төдөмлун сетан муниципальной учреждение
(9 №-а ЧСТСШ» СТС МУ)

ПРИНЯТА:
Педагогическим советом
МУ ДО «ЦДОД № 9»
от 05.06.2025 г.
Протокол № 4



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУ ДО «ЦДОД № 9»
Рожков А.А.
«05» июня 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
«Оранжевый мяч»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень сложности содержания – продвинутый
Возраст учащихся: 9-16 лет
Срок реализации: 6 лет обучения

Составитель:
педагог дополнительного образования
Козлов Александр Николаевич

I. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка.

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Оранжевый мяч» (далее – программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31.03.2022 г. № 678-р;

- Постановлением Правительства Республики Коми от 11.04.2019 № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года»;

- Решением Совета МО ГО «Сыктывкар» от 10.12.2019 №44/2019-619 «О внесении изменений в решение Совета МО ГО «Сыктывкар» от 08.07.2011 №03/2011-61 «О стратегии социально-экономического развития города Сыктывкара до 2030 года» и других законов и иных нормативных правовых актов Российской Федерации и Республики Коми в области образования.

- Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018. № 298 «Об утверждении профессионального стандарта» Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные, (далее СП 2.4.3648-20);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4. 3598-20»;

- Приложение к письму Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 19 января 2019 г. № 07-13/631 «Рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разно-уровневые и модульные)»;

- Устава МУ ДО «ЦДОД № 9» и др. (см. п.п. 3.1. Нормативно-правовые документы п.3. Список литературы).

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Оранжевый мяч» (далее Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**, которая формирует мотивацию к занятиям спортом, труду, приобщению к ценностям здорового образа жизни.

Даная программа предназначена для учреждений дополнительного образования. Программа является модифицированной и служит для организации внеурочной деятельности школьников.

Особое внимание в данной программе уделяется **физической подготовке** юного баскетболиста. Физическая подготовка – это процесс воспитания двигательных способностей и поддержания их на уровне, обеспечивающем высокую эффективность игровых действий.

Флагманскими проектами Республики Коми являются «Спорт – норма жизни», «Укрепление общественного здоровья». Достижение высокого уровня физической культуры населения, увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, являются приоритетными направлениями социально-экономического развития РК и г. Сыктывкар. Поэтому программа «Оранжевый мяч» способствует реализации данной стратегической цели, т.к. игры на основе баскетбола развивают не только физические качества, но и являются эффективным средством укрепления здоровья, обучения здоровьесберегающим навыкам, воспитывают потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, сознательном применении их во время тренировки и отдыха.

Программа «Оранжевый мяч» имеет **продвинутый** уровень сложности, т.к. на 6 году обучения у учащихся идет изучение судейской практики, а это уже предпрофессиональная подготовка. После окончания программы учащиеся могут поступить в учебные заведения физкультурной направленности.

Актуальность программы.

Актуальность данной программы состоит в том, что в настоящее время наблюдается снижение двигательной активности учащихся, которая сказывается на состоянии их здоровья, физическом развитии и физической подготовленности. Мы живём во времена бурного развития массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидение, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по-настоящему возможно лишь тогда, когда «дух» и «тело» находятся в гармонии, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся. Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Программа «Оранжевый мяч» призвана укреплять и развивать здоровье ребенка, его физический потенциал.

Баскетбол – одна из самых популярных игр в нашей стране и за рубежом. Для нее характерны разнообразные движения, способствующие укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, укреплению нервной системы и деятельности всех систем организма. Баскетбол используется для активного отдыха детей и имеет большое оздоровительное значение, т.к. является комплексным средством физического развития.

Программа «Оранжевый мяч» физкультурно-спортивной направленности ориентирована на физическое совершенствование учащихся, на пропаганду здорового образа жизни, первичную профилактику приобщения к употреблению психоактивных веществ (ПАВ), двигательной активности и формирование позитивных стандартов репродуктивного здоровья у детей, подростков и молодежи, создание условий для развития физической активности личности, ориентированной на соблюдение гигиенических норм и правил.

Программа направлена на формирование у учащихся 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, на получение учащимися знаний о физической культуре и спорте. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, проведение тестирования по общей и специальной физической подготовке, по технической подготовке.

Отличительные особенности программы.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Оранжевый мяч» разработана на основе:

- программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ (Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции. Издание третье, переработанное и дополненное. М.: Просвещение, 1986 год);

- программы физического воспитания (Программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). М.: Просвещение, 1992 год);

- учебной программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 - 9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012 год).

Отличительной особенностью дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Оранжевый мяч» в отличие от основной образовательной программы заключаются в том, что она не повторяет, а углубляет знания и умения учащихся по физическому воспитанию и позволяет выпускникам продолжить обучение в учебных заведениях физкультурной направленности.

Реализация программы связана с такими школьными предметами как: физическая культура, биология.

Своеобразие программы «Оранжевый мяч» заключается в том, чтобы ребенок не просто что-то узнал и запомнил, но, прежде всего, приобрел определенные знания и умения через игры.

Значение физической культуры в школьный период жизни человека огромно и заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Воспитывает трудолюбие и выдержку, прививает здоровый образ жизни, учит чувствовать себя членом команды, отстаивать честь своего образовательного учреждения на соревнованиях различного уровня.

Развитие цивилизации привело к дефициту двигательной активности ребенка и серьезно ухудшило здоровье молодого растущего организма, ослабило его защитные силы и физическое развитие.

Занятия баскетболом в полной мере способствуют:

- формированию жизненно важных двигательных умений и навыков, необходимых в быту и трудовой деятельности. (Игра требует от участников хорошей координации движений, ловкости, гибкости, физической силы, проявление смелости и сообразительности);

- укреплению здоровья (укрепляют костно-мышечный аппарат и совершенствуют работу всех функций организма);

- нравственному воспитанию учащихся;

- привитию навыков личной и общественной гигиены.

Адресат программы.

Программа рассчитана на учащихся 9 – 16 лет, с начальным уровнем спортивной подготовки или только с задатками и интересом к физическому развитию тела, двигательной активности и сосредоточенности на здоровье.

Набор в группы осуществляется на основе письменного заявления родителей (законных представителей) через сайт komi.pfdo.ru (ПФДО Коми).

Зачисление учащихся для обучения по данной программе осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям.

Отчисление учащихся производится на основании заявления от родителей (законных представителей). Количество учащихся в группах 15 человек.

Учебные группы мальчиков и девочек комплектуются отдельно.

Объем и сроки освоения программы.

Продолжительность образовательного цикла – 6 лет обучения. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы – 1080 часов.

Эффективность обучения напрямую связана с систематичностью занятий, с логически последовательным освоением материала, сформированность устойчивой мотивации к занятиям. Обучение в группах строится с учётом возрастных особенностей учащихся, состояния их здоровья.

На протяжении обучения в группах «Оранжевый мяч» дети получают начальную, базовую и продвинутую подготовку для занятия по баскетболу. Выпускники данных групп могут продолжить дальнейшее обучение в учебных заведениях физкультурной направленности.

Формы обучения.

Форма обучения: очная. В период невозможности организации учебного процесса в очном формате: карантина, неблагоприятной эпидемиологической обстановки, активированных дней, может быть организована с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Форма организации образовательного процесса.

Программа предполагает групповые, мелкогрупповые формы занятий.

Основными формами организации учебно-воспитательного процесса на всех годах освоения программы являются теоретические и практические занятия.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, самостоятельное чтение специальной литературы. В содержание теоретической подготовки входит изучение основ физического воспитания, ознакомление с историей развития физкультуры и спорта в России и Республике Коми, основами личной и общественной гигиены, влиянии вредных привычек на организм человека. Теоретические занятия целесообразно проводить непосредственно перед практическими, так как после занятия учащиеся устанут, и беседы не принесут нужной пользы. На занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, применение восстановительных средств возможно приглашение медицинского работника школы.

Групповые практические занятия проводятся на всех годах обучения.

В учебно-воспитательном процессе используются элементы педагогических технологий, воплощающий гуманистическую направленность: педагогику сотрудничества, игровые, оздоровительные. Применяются различные методы: воспитания, обучения и тренировки. Большинство методов основывается на главном – упражнении, реализуемым тремя его разновидностями: повторным методом (выполнять движения, действия, задания определенное число раз), игровым (действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры), соревновательным (упражнения, задания выполняются в виде соревнований).

Формы занятий. Основными формами организации учебно-воспитательного процесса является учебное занятие. Так же применяются различные формы проведения учебных занятий: спортивная игра, соревнования, тренировка.

Важной частью подготовки учащихся является участие в различных спортивных мероприятиях различного уровня, а также, участие в массовых спортивных мероприятиях поселков Краснозатонский, Верхняя Максаковка и города Сыктывкара.

Режим занятий.

Периодичность и продолжительность занятий, количество часов и занятий в неделю организуются в соответствии с СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», на основании «Календарного учебного графика» (см. Приложение № 1) и составляет:

Год обучения	Продолжительность годов обучения в часах	Режим занятий	
		Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю
1 год	144 часа	4 часа	2
2 год	144 часа	4 часа	2
3 год	144 часа	4 часа	2
4 год	216 часов	6 часов	3
5 год	216 часов	6 часов	3
6 год	216 часов	6 часов	3
Итого	1080		

Занятия проводятся 2 (3) раза в неделю по 2 академических часа с 10-минутным перерывом, всего 144 (216) часа в год.

В активированный день и в дни карантина для учащихся организуется дистанционное обучение в контакте, в группе «Максаковские баскетболисты» по ссылке: <https://vk.com/club193874458>.

1.2. Цель и задачи программы.

Муниципальное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей № 9», являясь учреждением дополнительного образования, призван способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям детей.

Цель программы: формирование физически здоровой и волевой личности в процессе занятий баскетболом.

Задачи:

Обучающие:

- Содействовать усвоению правил индивидуального и коллективного безопасного поведения и личной гигиены во время занятий физической культурой и спортом;
- Сформировать теоретические базовые знания об игре «Баскетбол»;
- Изучить основные приемы техники и тактики игры;
- Расширить знания в области здоровьесбережения;
- Развивать специальные физические способности (гибкость, быстроту, ловкость, координацию, силу) для успешного овладения навыками игры;
- Формировать навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола;
- Овладеть основными приемами техники игры и тактическими действиями;
- Освоить основы инструкторской и судейской деятельности.

Развивающие:

- Развивать навыки поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств;
- Формировать навыки организации своей деятельности;
- Формировать коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, общественно-полезной деятельности;
- Формировать и раскрыть творческие способности учащихся.

Воспитательные:

- Прививать ценности здорового и безопасного образа жизни;
- Формировать рефлексивные умения;
- Формировать осознанное и ответственное отношения к собственным поступкам;
- Формировать нравственные, морально-волевые качества (стремление к победе, настойчивость, упорство, дружелюбное отношение к себе и учащимся, чувство ответственности);
- Выбатывать позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом;
- Формировать стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Выполнение задач, поставленных перед спортивными объединениями по баскетболу, предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, кинопрограмм, соревнований квалифицированных баскетболистов; прохождение инструкторской и судейской практики;

- создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

Задачи 1 года обучения.

Обучающие:

- освоить терминологию, принятую в баскетболе;
- ознакомить с основными приёмами техники передвижения, основными тактическим действиям игры в баскетбол;
- освоить правила личной гигиены; техники безопасности, поведения на занятиях;
- выполнять основные упражнения для укрепления и сохранения здоровья.

Развивающие:

- научить решать поставленные задачи и организовывать свою деятельность;
- формировать умение самостоятельно сотрудничать с другими людьми;
- формировать умение строить высказывание и отстаивать свою точку зрения.

Воспитательные:

- способствовать стремлению к нравственным и эстетическим переживаниям;
- воспитывать доброжелательность, уважение и отзывчивость по отношению к окружающим.

Задачи 2 года обучения.

Обучающие:

- прививать навыки соревновательной деятельности;
- продолжить освоение терминологии, принятой в баскетболе;
- повышать общефизическую подготовленность (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей) для укрепления и сохранения здоровья;
- содействовать овладению техникой передвижения, основами техники игры; тактики игры в нападении; тактики игры в защите;
- закреплять правила личной гигиены.

Развивающие:

- вырабатывать умение работать с литературой и обрабатывать информацию;
- формировать умение решать поставленные задачи и организовывать свою деятельность;
- формировать умение определять и сопоставлять собственные возможности с требуемыми задачами;
- формировать умение самостоятельно сотрудничать с другими людьми.

Воспитательные:

- формировать самостоятельность и ответственность в принятии решений;
- воспитывать способность к нравственным и эстетическим переживаниям;
- формировать умение контролировать и оценивать свою деятельность.

Задачи 3 года обучения.

Обучающие:

- приучать к соблюдению правил техники безопасности, правил поведения на занятиях;

- воспитывать навыки соревновательной деятельности по баскетболу;
- развивать навык овладения техникой передвижения, основами техники игры; тактики игры в нападении; тактики игры в защите.

Развивающие:

- формировать умение строить высказывание и отстаивать свою точку зрения;
- развивать умение работать с литературой и обрабатывать информацию.

Воспитательные:

- воспитывать доброжелательность, уважение и отзывчивость по отношению к окружающим; самостоятельность и ответственность в принятии решений;
- воспитывать способность к нравственным и эстетическим переживаниям;
- развивать умение контролировать и оценивать свою деятельность.

Задачи 4 года обучения.

Обучающие:

- соблюдать санитарно-гигиенические нормы, правила техники безопасности, правила поведения на занятиях;
- содействовать овладению основами тактики командных действий, индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
- понимать значение режима дня, сна и утренней гимнастики для юного спортсмена; значение физических упражнений для развития организма.

Развивающие:

- развивать умение решать поставленные задачи и организовывать свою деятельность;
- развивать умение определять и сопоставлять собственные возможности с требуемыми задачами;
- развивать умение самостоятельно сотрудничать с другими людьми.

Воспитательные:

- прививать доброжелательность, уважение и отзывчивость по отношению к окружающим;
- развивать самостоятельность и ответственность в принятии решений.

Задачи 5 года обучения.

Обучающие:

- знать правила техники безопасности во время занятий физической культурой, на тренировочном занятии и во время спортивных игр; правила поведения в спортивном зале, на соревнованиях и иных массовых мероприятиях;
- самостоятельно выполнять упражнения, способствующие развитию выносливости;
- владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча, проведения успешного командного нападения и различных видов защиты.

Развивающие:

- развивать умение строить высказывание и отстаивать свою точку зрения;
- развивать умение работать с разными источниками информации; обрабатывать информацию.

Воспитательные:

- закреплять способность к нравственным и эстетическим переживаниям;
- уметь контролировать и оценивать свою деятельность.

Задачи 6 года обучения.

Обучающие:

- освоить основы инструкторской и судейской деятельности;
- применять индивидуальные, групповые и командные действия, как в нападении, так и в защите;
- самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.

Развивающие:

- развивать владение навыками саморегуляции и самоконтроля;
- развивать навыки коммуникации;
- развивать умение строить высказывания и отстаивать свою точку зрения.

Воспитательные:

- проявлять доброжелательность, уважение и отзывчивость по отношению к окружающим;
- демонстрировать самостоятельность и ответственность в принятии решений;
- сформировать навыки здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы.

1.3.1. Учебный план 1 года обучения.

№ п/п	Название разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации/контроля
			Т	П	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	
2.	Теоретические сведения.	5	5	-	Тест «Техника безопасности на занятиях баскетболом»
2.1.	Физическая культура и спорт в РФ и РК.	1	1	-	
2.2.	Краткий обзор развития баскетбола в РФ и РК.	1	1	-	
2.3.	Сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	-	
2.4.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.	1	1	-	
2.5.	Правила игры в баскетбол.	1	1	-	Тест «Баскетбольная площадка»
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	64	-	64	
3.1.	Строевые упражнения.	6	-	6	
3.2.	Гимнастические упражнения без предметов.	5	-	5	
3.3.	Упражнения с предметами.	5	-	5	
3.4.	Упражнения на гимнастических снарядах.	4	-	4	
3.5.	Акробатические упражнения.	2	-	2	
3.6.	Прыжки.	14	-	14	
3.7.	Бег.	14	-	14	
3.8.	Подвижные игры.	14	-	14	

4.	Техника нападения.	30	-	30	
4.1.	Техника передвижения.	6	-	6	
4.2.	Техника владения мячом. Ловля мяча.	6	-	6	
4.3.	Передачи мяча.	6	-	6	
4.4.	Броски мяча.	6	-	6	
4.5.	Ведение мяча.	6	-	6	
5.	Техника защиты.	6	-	6	
5.1.	Техника передвижений.	6	-	6	
6.	Тактика нападения.	14	-	14	
6.1.	Индивидуальные действия.	7	-	7	
6.2.	Групповые действия.	7	-	7	
7.	Тактика защиты.	13	-	13	
7.1.	Индивидуальные действия.	7	-	7	
7.2.	Групповые действия.	6	-	6	
8.	Контрольные игры и соревнования.	-	-	-	
8.1.	Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Товарищеские встречи по мини-баскетболу.	Согласно календарному плану в течении учебного года			
9.	Контрольные испытания.	6	-	6	Контрольные нормативы
9.1.	Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и ТП.	6	-	6	
10.	Воспитательная работа.	2	2	-	
11.	Итоговое занятие.	2	2	-	
ИТОГО:		144	11	133	

1.3.2. Учебный план 2 года обучения.

№ п/п	Название разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации/контроля
			Т	П	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	
2.	Теоретические сведения.	8	8	-	Тест «Личная гигиена школьника»
2.1.	Физическая культура и спорт в РФ и РК.	1	1	-	
2.2.	Обзор развития баскетбола в РФ и РК, Сыктывкаре.	1	1	-	
2.3.	Сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	-	
2.4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	1	-	Тест «Мой баскетбол»
2.5.	Правила игры в баскетбол.	1	1	-	
2.6.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.	1	1	-	
2.7.	Общая и специальная физическая подготовка.	1	1	-	
2.8.	Основы техники и тактики игры.	1	1	-	
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	54	-	54	
3.1.	Строевые упражнения.	8	-	8	
3.2.	Гимнастические упражнения без предметов.	8	-	8	
3.3.	Упражнения с предметами.	5	-	5	
3.4.	Упражнения на гимнастических снарядах.	5	-	5	
3.5.	Акробатические упражнения.	4	-	4	

3.6.	Прыжки.	8	-	8	
3.7.	Бег.	8	-	8	
3.8.	Подвижные игры.	8	-	8	
4.	Техника нападения.	34	-	34	
4.1.	Техника передвижения.	6	-	6	
4.2.	Техника владения мячом. Ловля мяча.	6	-	6	
4.3.	Передачи мяча.	8	-	8	
4.4.	Броски мяча.	8	-	8	
4.5.	Ведение мяча.	6	-	6	
5.	Техника защиты.	5	-	5	
5.1.	Техника передвижений.	5	-	5	
6.	Тактика нападения.	13	-	13	
6.1.	Индивидуальные действия.	5	-	5	
6.2.	Групповые действия.	4	-	4	
6.3.	Командные действия.	4	-	4	
7.	Тактика защиты.	12	-	12	
7.1.	Индивидуальные действия.	4	-	4	
7.2.	Групповые действия.	4	-	4	
7.3.	Командные действия.	4	-	4	
8.	Контрольные игры и соревнования.	-	-	-	
8.1.	Соревнования по мини-баскетболу. Внутришкольные соревнования по баскетболу. Товарищеские встречи по баскетболу.	Согласно календарному плану в течении учебного года			
9.	Контрольные испытания.	6	-	6	Контрольные нормативы
9.1.	Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и ТП.	6	-	6	
10.	Экскурсии, посещение соревнований.	6	-	6	
10.1.	Однодневные туристические походы. Посещение спортивных соревнований по баскетболу и другим видам спорта.	6	-	6	
11.	Воспитательная работа.	2	2	-	
12.	Итоговое занятие.	2	2	-	
ИТОГО:		144	14	130	

1.3.3. Учебный план 3 года обучения.

№ п/п	Название разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации/контроля
			Т	П	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	
2.	Теоретические сведения.	8	8	-	Тест «Техника безопасности на занятиях баскетболом»
2.1.	Физическая культура и спорт в РФ и РК.	1	1	-	
2.2.	Обзор развития баскетбола в РФ, РК и Сыктывкаре.	1	1	-	
2.3.	Сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	-	
2.4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	1	-	
2.5.	Правила игры в баскетбол.	1	1	-	Тест «Спор-
2.6.	Гигиена, врачебный контроль,	1	1	-	

	самоконтроль.				тивные иг- ры»
2.7.	Общая и специальная физическая подготовка.	1	1	-	
2.8.	Основы техники и тактики игры.	1	1	-	
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	49	-	49	
3.1.	Парные и групповые упражнения.	10	-	10	
3.2.	Упражнения на гимнастических снарядах.	5	-	5	
3.3.	Акробатические упражнения.	4	-	4	
3.4.	Бег.	10	-	10	
3.5.	Прыжки.	10	-	10	
3.6.	Подвижные игры.	10	-	10	
4.	Техника нападения.	34	-	34	
4.1.	Техника передвижения.	6	-	6	
4.2.	Техника владения мячом. Ловля мяча.	6	-	6	
4.3.	Передачи мяча.	8	-	8	
4.4.	Броски мяча.	8	-	8	
4.5.	Ведение мяча.	6	-	6	
5.	Техника защиты.	8	-	8	
5.1.	Техника передвижений.	4	-	4	
5.2.	Техника овладения мячом.	4	-	4	
6.	Тактика нападения.	12	-	12	
6.1.	Индивидуальные действия.	4	-	4	
6.2.	Групповые действия.	4	-	4	
6.3.	Командные действия.	4	-	4	
7.	Тактика защиты.	12	-	12	
7.1.	Индивидуальные действия.	4	-	4	
7.2.	Групповые действия.	4	-	4	
7.3.	Командные действия.	4	-	4	
8.	Контрольные игры и соревнования.	-	-	-	
8.1.	Соревнования по мини-баскетболу. Внутришкольные соревнования по баскетболу. Товарищеские встречи по баскетболу. Учебно-тренировочные игры.	Согласно календарному плану в течении учебного года			
9.	Контрольные испытания.	9	-	9	Контрольные нормативы
9.1.	Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и ТП.	9	-	9	
10.	Экскурсии, посещение соревнований.	6	-	6	
10.1.	Однодневные туристические походы. Посещение спортивных соревнований по баскетболу и другим видам спорта.	6	-	6	
11.	Воспитательная работа.	2	2	-	
12.	Итоговое занятие.	2	2	-	
ИТОГО:		144	14	130	

1.3.4. Учебный план 4 года обучения.

№ п/п	Название разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации /контроля
			Т	П	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	
2.	Теоретические сведения.	9	9	-	Тест «Фи-

2.1.	Физическая культура и спорт в РФ и РК.	1	1	-	физическая культура и спорт»
2.2.	Обзор развития баскетбола в РФ, РК и Сыктывкаре.	1	1	-	
2.3.	Сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	-	
2.4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	1	-	
2.5.	Правила игры в баскетбол.	1	1	-	
2.6.	Места занятий и инвентарь.	1	1	-	
2.7.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.	1	1	-	Тест «История развития баскетбола»
2.8.	Общая и специальная физическая подготовка.	1	1	-	
2.9.	Основы техники и тактики игры.	1	1	-	
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	56	-	56	
3.1.	Парные и групповые упражнения.	10	-	10	
3.2.	Упражнения на гимнастических снарядах.	6	-	6	
3.3.	Акробатические упражнения.	6	-	6	
3.4.	Бег.	10	-	10	
3.5.	Прыжки.	10	-	10	
3.6.	Метание.	6	-	6	
3.7.	Подвижные игры.	8	-	8	
4.	Техника нападения.	65	-	65	
4.1.	Техника передвижения.	10	-	10	
4.2.	Техника владения мячом. Ловля мяча.	10	-	10	
4.3.	Передачи мяча.	15	-	15	
4.4.	Броски мяча.	15	-	15	
4.5.	Ведение мяча.	15	-	15	
5.	Техника защиты.	20	-	20	
5.1.	Техника передвижений.	10	-	10	
5.2.	Техника овладения мячом.	10	-	10	
6.	Тактика нападения.	24	-	24	
6.1.	Индивидуальные действия.	8	-	8	
6.2.	Групповые действия.	8	-	8	
6.3.	Командные действия.	8	-	8	
7.	Тактика защиты.	19	-	19	
7.1.	Индивидуальные действия.	7	-	7	
7.2.	Групповые действия.	6	-	6	
7.3.	Командные действия.	6	-	6	
8.	Контрольные игры и соревнования.	-	-	-	
8.1.	Городские соревнования по баскетболу. Внутришкольные соревнования по баскетболу. Товарищеские встречи по баскетболу. Учебно-тренировочные игры.	Согласно календарному плану в течение учебного года			
9.	Контрольные испытания.	9	-	9	Контрольные нормативы
9.1.	Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и ТП.	9	-	9	
10.	Экскурсии, посещение соревнований.	8	-	8	
10.1.	Однодневные туристические походы. Посещение спортивных соревнований по баскетболу и другим видам спорта.	8	-	8	
11.	Воспитательная работа.	2	2	-	

12.	Итоговое занятие.	2	2	-	
ИТОГО:		216	15	201	

1.3.5. Учебный план 5 года обучения.

№ п/п	Название разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации/контроля
			Т	П	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	
2.	Теоретические сведения.	10	10	-	Тест «Спортивное оборудование»
2.1.	Физическая культура и спорт в РФ и РК.	1	1	-	
2.2.	Обзор развития баскетбола в РФ, РК и Сыктывкаре.	1	1	-	
2.3.	Сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	-	
2.4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	1	-	
2.5.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.	1	1	-	
2.6.	Основы методики обучения игре в баскетбол.	1	1	-	
2.7.	Правила соревнований, их организация и проведение.	1	1	-	Тест «Правила баскетбола»
2.8.	Оборудование и инвентарь.	1	1	-	
2.9.	Общая и специальная физическая подготовка.	1	1	-	
2.10.	Основы техники и тактики игры.	1	1	-	
3.	Общая физическая подготовка.	27	-	27	
3.1.	Строевые упражнения.	6	-	6	
3.2.	Гимнастические упражнения.	7	-	7	
3.3.	Акробатические упражнения.	2	-	2	
3.4.	Легкоатлетические упражнения.	7	-	7	
3.5.	Подвижные игры, эстафеты, двусторонняя игра.	5	-	5	
4.	Специальная физическая подготовка.	24	-	24	
4.1.	Упражнения для развития быстроты.	5	-	5	
4.2.	Подвижные игры.	5	-	5	
4.3.	Различные эстафеты.	5	-	5	
4.4.	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	5	-	5	
4.5.	Упражнения с отягощениями.	4	-	4	
5.	Техника нападения.	56	-	56	
5.1.	Техника передвижения.	11	-	11	
5.2.	Техника владения мячом. Ловля мяча.	11	-	11	
5.3.	Передачи мяча.	11	-	11	
5.4.	Броски мяча.	12	-	12	
5.5.	Ведение мяча.	11	-	11	
6.	Техника защиты.	20	-	20	
6.1.	Техника передвижений.	12	-	12	
6.2.	Техника овладения мячом.	8	-	8	
7.	Тактика нападения.	28	-	28	
7.1.	Индивидуальные действия.	9	-	9	
7.2.	Групповые действия.	10	-	10	
7.3.	Командные действия.	9	-	9	
8.	Тактика защиты.	27	-	27	
8.1.	Индивидуальные действия.	9	-	9	

8.2.	Групповые действия.	9	-	9	
8.3.	Командные действия.	9	-	9	
9.	Контрольные игры и соревнования.	-	-	-	
9.1.	Внутришкольные, городские, республиканские соревнования по баскетболу. Товарищеские встречи по баскетболу.	Согласно календарному плану в течении учебного года			
10.	Контрольные испытания.	12	-	12	Контрольные нормативы
10.1.	Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и ТП.	12	-	12	
11.	Экскурсии, посещение соревнований.	6	-	6	
11.1.	Многодневные туристические походы. Посещение спортивных соревнований по баскетболу и другим видам спорта.	6	-	6	
12.	Воспитательная работа.	2	2	-	
13.	Итоговое занятие.	2	2	-	
ИТОГО:		216	16	200	

1.3.6. Учебный план 6 года обучения.

№ п/п	Название разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации/контроля
			Т	П	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	
2.	Теоретические сведения.	9	9	-	Тест «Влияние физических упражнений на организм»
2.1.	Физическая культура и спорт в РФ и РК.	1	1	-	
2.2.	Обзор развития баскетбола в РФ, РК и Сыктывкаре.	1	1	-	
2.3.	Сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	-	
2.4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	1	-	
2.5.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.	1	1	-	
2.6.	Основы методики обучения игре в баскетбол.	1	1	-	
2.7.	Правила соревнований, их организация и проведение.	1	1	-	
2.8.	Общая и специальная физическая подготовка.	1	1	-	
2.9.	Основы техники и тактики игры.	1	1	-	
3.	Общая физическая подготовка.	20	-	20	
3.1.	Строевые упражнения.	4	-	4	
3.2.	Гимнастические упражнения.	4	-	4	
3.3.	Акробатические упражнения.	2	-	2	
3.4.	Легкоатлетические упражнения.	5	-	5	
3.5.	Подвижные игры, эстафеты, двусторонняя игра.	5	-	5	
4.	Специальная физическая подготовка.	24	-	24	
4.1.	Упражнения для развития быстроты.	4	-	4	
4.2.	Подвижные игры.	5	-	5	
4.3.	Различные эстафеты.	5	-	5	
4.4.	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	5	-	5	
4.5.	Упражнения с отягощениями.	5	-	5	
5.	Техника нападения.	48	-	48	
5.1.	Техника передвижения.	8	-	8	
5.2.	Техника владения мячом. Ловля мяча.	10	-	10	

5.3.	Передачи мяча.	10	-	10	
5.4.	Броски мяча.	10	-	10	
5.5.	Ведение мяча.	10	-	10	
6.	Техника защиты.	18	-	18	
6.1.	Техника передвижений.	10	-	10	
6.2.	Техника овладения мячом.	8	-	8	
7.	Тактика нападения.	32	-	32	
7.1.	Индивидуальные действия.	10	-	10	
7.2.	Групповые действия.	11	-	11	
7.3.	Командные действия.	11	-	11	
8.	Тактика защиты.	31	-	31	
8.1.	Индивидуальные действия.	10	-	10	
8.2.	Групповые действия.	10	-	10	
8.3.	Командные действия.	11	-	11	
9.	Контрольные игры и соревнования.	-	-	-	
9.1.	Внутришкольные, городские, республиканские соревнования по баскетболу. Товарищеские встречи по баскетболу.	Согласно календарному плану в течении учебного года			
10.	Контрольные испытания.	12	-	12	Контрольные нормативы
10.1.	Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и ТП.	12	-	12	
11.	Экскурсии, посещение соревнований.	6	-	6	
11.1.	Многодневные туристические походы. Посещение спортивных соревнований по баскетболу и другим видам спорта.	6	-	6	
12.	Судейская практика.	10	-	10	Тест «Жесты судей»
12.1.	Заполнение баскетбольных протоколов. Составление заявок и таблиц игр. Судейство внутришкольных соревнований по баскетболу у учащихся младшего возраста.	10	-	10	
13.	Воспитательная работа.	2	2	-	
14.	Итоговое занятие.	2	2	-	
ИТОГО:		216	15	201	

1.3.7. Календарный учебный график.

Календарный учебный график по годам обучения (см. Приложение № 1 к программе).

1.3.8. Содержание программы 1 года обучения.

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с группой. Определение целей и задач на учебный год. Уточнение расписания. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 2. Теоретические сведения.

Тема 2.1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации и Республике Коми.

Теория: Роль физической культуры в здоровом образе жизни, привитие жизненно необходимых навыков и умений.

Тема 2.2. Краткий обзор развития баскетбола в Российской Федерации и Республике Коми.

Теория: История развития баскетбола. Определение понятия «игровые виды спорта» (баскетбол, волейбол, футбол).

Тема 2.3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции.

Тема 2.4. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.

Теория: Режим дня. Гигиена питания. Гигиена одежды и обуви.

Тема 2.5. Правила игры в баскетбол.

Теория: Виды соревнований. Избранное из правил соревнований. Способы проведения соревнований.

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка.

Тема 3.1. Строевые упражнения.

Практика: Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг.

Тема 3.2. Гимнастические упражнения без предметов.

Практика: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног и таза.

Тема 3.3. Упражнения с предметами.

Практика: Упражнения со скакалками.

Тема 3.4. Упражнения на гимнастических снарядах.

Практика: Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.

Тема 3.5. Акробатические упражнения.

Практика: Перекаты вперед. Кувырки вперед.

Тема 3.6. Прыжки.

Практика: Прыжки в длину с места, вверх. Прыжки с разбега в длину.

Тема 3.7. Бег.

Практика: Бег с ускорением до 20 м.

Тема 3.8. Подвижные игры.

Практика: Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Третий лишний», «Слушай сигнал»; комбинированные эстафеты.

Раздел 4. Техника нападения.

Тема 4.1. Техника передвижения.

Практика: Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (вправо, влево).

Тема 4.2. Техника владения мячом. Ловля мяча.

Практика: Ловля мяча двумя руками на уровне груди.

Тема 4.3. Передачи мяча.

Практика: Передачи мяча двумя руками от груди.

Тема 4.4. Броски мяча.

Практика: Броски мяча двумя руками от груди.

Тема 4.5. Ведение мяча.

Практика: Ведение мяча с высоким отскоком.

Раздел 5. Техника защиты.

Тема 5.1. Техника передвижений.

Практика: Стойка защитника с выставленной вперед ногой.

Раздел 6. Тактика нападения.

Тема 6.1. Индивидуальные действия.

Практика: Выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча.

Тема 6.2. Групповые действия.

Практика: Взаимодействия двух игроков – «передай мяч – выходи».

Раздел 7. Тактика защиты.

Тема 7.1. Индивидуальные действия.

Практика: Выбор места по отношению к нападающему с мячом.

Тема 7.2. Групповые действия.

Практика: Взаимодействия двух игроков – подстраховка.

Раздел 8. Контрольные игры и соревнования.

Тема 8.1. Соревнования. (Проводятся согласно календарному плану соревнований).

Практика: Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Товарищеские встречи по мини-баскетболу.

Раздел 9. Контрольные испытания.

Тема 9.1. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке.

Практика: Прыжок в длину с места, бег 20 м, ведение мяча 20 м, передача мяча в стену с 1,5 метра за 30 секунд.

Раздел 10. Воспитательная работа.

Теория: Воспитательная работа в группе проводится согласно годовому плану воспитательной работы.

Раздел 11. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов за учебный год. Награждение учащихся и родителей. Планирование летнего оздоровительного отдыха.

1.3.9. Содержание учебного плана 2 года обучения.

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория: Беседа с группой. Определение целей и задач на учебный год. Уточнение расписания. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 2. Теоретические сведения.

Тема 2.1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации и Республике Коми.

Теория: Задачи физической культуры и спорта.

Тема 2.2. Обзор развития баскетбола в РФ, РК, Сыктывкаре.

Теория: Описание игры в баскетбол. Система соревнований между школьниками. Краткая характеристика участия Российских баскетболистов в международных соревнованиях и Олимпийских играх. История развития баскетбола в городе Сыктывкаре.

Тема 2.3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Краткие сведения о нервной системе и ее деятельности в процессе занятий физическими упражнениями и баскетболом. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

Тема 2.4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Теория: Влияние физических упражнений на работоспособность.

Тема 2.5. Правила игры в баскетбол.

Теория: Правила игры в мини-баскетбол. Организация и проведение соревнований. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Оформление хода и результата соревнований.

Тема 2.6. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.

Теория: Общий режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение травм при занятиях баскетболом.

Тема 2.7. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Значение общей физической подготовки для развития спортсмена.

Тема 2.8. Основы техники и тактики игры.

Теория: Техника – основа спортивного мастерства. Классификация техники и тактики игры. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка.

Тема 3.1. Строевые упражнения.

Практика: Стойки, перемещения. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановки во время движения.

Тема 3.2. Гимнастические упражнения без предметов.

Практика: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза.

Тема 3.3. Упражнения с предметами.

Практика: Упражнения со скакалками, с мячами.

Тема 3.4. Упражнения на гимнастических снарядах.

Практика: Лазанье по гимнастической стенке, канату, шесту. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Тема 3.5. Акробатические упражнения.

Практика: Кувырки вперед и назад. Перекаты вперед. Стойка на лопатках.

Тема 3.6. Прыжки.

Практика: Прыжки в длину с места, вверх. Прыжки с разбега в длину. Прыжки вперед и назад «лягушкой».

Тема 3.7. Бег.

Практика: Бег с ускорением до 40 м.

Тема 3.8. Подвижные игры.

Практика: Подвижные игры: «Слушай сигнал», «Перестрелка», «Охотники и утки»; комбинированные эстафеты. Игры с элементами баскетбола.

Раздел 4. Техника нападения.

Тема 4.1. Техника передвижения.

Практика: Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).

Тема 4.2. Техника владения мячом. Ловля мяча.

Практика: Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча.

Тема 4.3. Передачи мяча.

Практика: Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Тема 4.4. Броски мяча.

Практика: Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

Тема 4.5. Ведение мяча.

Практика: Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Раздел 5. Техника защиты.

Тема 5.1. Техника передвижений.

Практика: Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Раздел 6. Тактика нападения.

Тема 6.1. Индивидуальные действия.

Практика: Выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча.

Тема 6.2. Групповые действия.

Практика: Взаимодействия двух игроков – «передай мяч – выходи».

Тема 6.3. Командные действия.

Практика: Организация командных действий по принципу выхода на свободное место.

Раздел 7. Тактика защиты.

Тема 7.1. Индивидуальные действия.

Практика: Выбор места по отношению к нападающему с мячом.

Тема 7.2. Групповые действия.

Практика: Взаимодействия двух игроков – подстраховка.

Тема 7.3. Командные действия.

Практика: Переключения от действий в нападении к действиям в защите.

Раздел 8. Контрольные игры и соревнования.

Тема 8.1. Соревнования. (Проводятся согласно календарному плану соревнований)

Практика: Соревнования по мини-баскетболу. Внутришкольные соревнования по баскетболу. Товарищеские встречи по баскетболу.

Раздел 9. Контрольные испытания.

Тема 9.1. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке.

Практика: Прыжок в длину с места, бег 20 м, ведение мяча 20 м, передача мяча в стену с 1,5 метра за 30 секунд.

Раздел 10. Экскурсии, посещение соревнований.

Тема 10.1. Экскурсии.

Практика: Однодневные туристические походы. Посещение спортивных соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

Раздел 11. Воспитательная работа.

Теория: Воспитательная работа в группе проводится согласно годовому плану воспитательной работы.

Раздел 12. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов за учебный год. Награждение учащихся и родителей. Планирование летнего оздоровительного отдыха.

1.3.10. Содержание учебного плана 3 года обучения.

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория: Беседа с группой. Определение целей и задач на учебный год. Уточнение расписания. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 2. Теоретические сведения.

Тема 2.1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации и Республике Коми.

Теория: Неуклонный рост материального благосостояния и духовной культуры человека – основа массового развития физической культуры и спорта в РК.

Тема 2.2. Обзор развития баскетбола в РФ, РК, Сыктывкаре.

Теория: Основные этапы развития баскетбола в нашей стране, в частности в РК и г. Сыктывкаре. Год рождения баскетбола в РК. Баскетбольная команда «Ника».

Тема 2.3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Теория: Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Тема 2.4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Теория: Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов.

Тема 2.5. Правила игры в баскетбол.

Теория: Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии.

Тема 2.6. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.

Теория: Общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом с учетом его специфических особенностей.

Тема 2.7. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена.

Тема 2.8. Основы техники и тактики игры.

Теория: Характеристика основных приемов техники: перемещение, ловля, передача, ведение, броски. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства.

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка.

Тема 3.1. Парные и групповые упражнения.

Практика: Упражнения с сопротивлением, перетягивание, переталкивание.

Тема 3.2. Упражнения на гимнастических снарядах.

Практика: Висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры.

Тема 3.3. Акробатические упражнения.

Практика: Кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове.

Тема 3.4. Бег.

Практика: Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из разных исходных положений. Пробежание отрезков 30, 50 м. Кросс 300 м.

Тема 3.5. Прыжки.

Практика: Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов.

Тема 3.6. Подвижные игры.

Практика: Подвижные игры: «Салки без мяча», «Салки с мячом», «Снайпер», «Переправа», «Слушай сигнал», игры с элементами футбола и баскетбола, учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Раздел 4. Техника нападения.

Тема 4.1. Техника передвижения.

Практика: Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии). Ходьба, бег. Различные передвижения приставными шагами. Остановка прыжком. Повороты на месте (вперед, назад). Прыжки толчком двух ног.

Тема 4.2. Техника владения мячом. Ловля мяча.

Практика: Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча. Ловля катящегося мяча.

Тема 4.3. Передачи мяча.

Практика: Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Передачи мяча двумя руками снизу.

Тема 4.4. Броски мяча.

Практика: Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Тема 4.5. Ведение мяча.

Практика: Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку.

Раздел 5. Техника защиты.

Тема 5.1. Техника передвижений.

Практика: Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии. Передвижения в защитной стойке вперед, назад.

Тема 5.2. Техника овладения мячом.

Практика: Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Раздел 6. Тактика нападения.

Тема 6.1. Индивидуальные действия.

Практика: Выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча; выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния.

Тема 6.2. Групповые действия.

Практика: Взаимодействия двух игроков – «передай мяч – выходи»; взаимодействия трех игроков – «треугольник».

Тема 6.3. Командные действия.

Практика: Организация командных действий по принципу выхода на свободное место; организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.

Раздел 7. Тактика защиты.

Тема 7.1. Индивидуальные действия.

Практика: Выбор места по отношению к нападающему с мячом; применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча.

Тема 7.2. Групповые действия.

Практика: Взаимодействия двух игроков – подстраховка; взаимодействия двух игроков – отступление.

Тема 7.3. Командные действия.

Практика: Переключения от действий в нападении к действиям в защите. Личная система защиты.

Раздел 8. Контрольные игры и соревнования.

Тема 8.1. Соревнования. (Проводятся согласно календарному плану соревнований)

Практика: Соревнования по мини-баскетболу. Внутришкольные соревнования по баскетболу. Товарищеские встречи по баскетболу. Учебно-тренировочные игры.

Раздел 9. Контрольные испытания.

Тема 9.1. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке.

Практика: Прыжок в длину с места, бег 20 м, ведение мяча 20 м, броски в движении после ведения, попадания из-под кольца за 30 секунд.

Раздел 10. Экскурсии, посещение соревнований.

Тема 10.1. Экскурсии.

Практика: Однодневные туристические походы. Посещение спортивных соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

Раздел 11. Воспитательная работа.

Теория: Воспитательная работа в группе проводится согласно годовому плану воспитательной работы.

Раздел 12. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов за учебный год. Награждение учащихся и родителей. Планирование летнего оздоровительного отдыха.

1.3.11. Содержание учебного плана 4 года обучения.

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория: Беседа с группой. Определение целей и задач на учебный год. Уточнение расписания. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 2. Теоретические сведения.

Тема 2.1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации и Республике Коми.

Теория: Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья и правильного развития.

Тема 2.2. Обзор развития баскетбола в РФ, РК, Сыктывкаре.

Теория: Крупнейшие соревнования по баскетболу в РФ и РК. Выступление женской баскетбольной команды «Ника» в суперлиге Российской Федерации. Городские соревнования среди школьников.

Тема 2.3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Теория: Мышцы, их строение и функции, сокращение и расслабление мышц.

Тема 2.4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Теория: Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий баскетболом.

Тема 2.5. Правила игры в баскетбол.

Теория: Судейская терминология. Основные правила игры в баскетбол. Права и обязанности тренера.

Тема 2.6. Места занятий и инвентарь.

Теория: Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

Тема 2.7. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.

Теория: Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях баскетболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

Тема 2.8. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

Тема 2.9. Основы техники и тактики игры.

Теория: Значение тактической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка.

Тема 3.1. Парные и групповые упражнения.

Практика: С сопротивлением, перетягивание, переталкивание.

Тема 3.2. Упражнения на гимнастических снарядах.

Практика: Висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Тема 3.3. Акробатические упражнения.

Практика: Кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

Тема 3.4. Бег.

Практика: Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из разных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 500 м.

Тема 3.5. Прыжки.

Практика: Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.

Тема 3.6. Метание.

Практика: Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Тема 3.7. Подвижные игры.

Практика: Подвижные игры: «Салки без мяча», «Салки с мячом», «Снайпер», «Переправа», «Слушай сигнал», игры с элементами футбола и баскетбола, учебная игра в баскетбол по всем основным правилам.

Раздел 4. Техника нападения.

Тема 4.1. Техника передвижения.

Практика: Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии). Ходьба, бег. Различные передвижения приставными шагами. Остановка прыжком. Повороты на месте (вперед, назад). Прыжки толчком двух ног. Прыжки толчком одной ноги.

Тема 4.2. Техника владения мячом. Ловля мяча.

Практика: Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча. Ловля катящегося мяча.

Тема 4.3. Передачи мяча.

Практика: Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола.

Тема 4.4. Броски мяча.

Практика: Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху.

Тема 4.5. Ведение Мяча.

Практика: Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.

Раздел 5. Техника защиты.

Тема 5.1. Техника передвижений.

Практика: Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны.

Тема 5.2. Техника овладения мячом.

Практика: Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча.

Раздел 6. Тактика нападения.

Тема 6.1. Индивидуальные действия.

Практика: Выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча; выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния; применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.

Тема 6.2. Групповые действия.

Практика: Взаимодействия двух игроков – «передай мяч – выходи»; взаимодействия трех игроков – «треугольник».

Тема 6.3. Командные действия.

Практика: Организация командных действий по принципу выхода на свободное место; организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.

Раздел 7. Тактика защиты.

Тема 7.1. Индивидуальные действия.

Практика: Выбор места по отношению к нападающему с мячом; применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; противодействие выходу на свободное место для получения мяча; действия одного защитника против двух нападающих.

Тема 7.2. Групповые действия.

Практика: Взаимодействия двух игроков – подстраховка; взаимодействия двух игроков – отступление.

Тема 7.3. Командные действия.

Практика: Переключения от действий в нападении к действиям в защите. Плотная личная система защиты.

Раздел 8. Контрольные игры и соревнования.

Тема 8.1. Соревнования. (Проводятся согласно календарному плану соревнований)

Практика: Городские соревнования по баскетболу. Внутришкольные соревнования по баскетболу. Товарищеские встречи по баскетболу. Учебно-тренировочные игры.

Раздел 9. Контрольные испытания.

Тема 9.1. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке.

Практика: Бег 60 м, высота подскока, штрафные броски, броски в движении после ведения, попадания из-под кольца за 30 секунд.

Раздел 10. Экскурсии, посещение соревнований.

Тема 10.1. Экскурсии.

Практика: Однодневные туристические походы. Посещение спортивных соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

Раздел 11. Воспитательная работа.

Теория: Воспитательная работа в группе проводится согласно годовому плану воспитательной работы.

Раздел 12. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов за учебный год. Награждение учащихся и родителей. Планирование летнего оздоровительного отдыха.

1.3.12. Содержание учебного плана 5 года обучения.

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория: Беседа с группой. Определение целей и задач на учебный год. Уточнение расписания. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 2. Теоретические сведения.

Тема 2.1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации и Республике Коми.

Теория: Место занятием баскетболом в общей системе средств физического воспитания.

Тема 2.2. Обзор развития баскетбола в РФ, РК, Сыктывкаре.

Теория: История развития баскетбола в нашей республике. Достижения наших команд на крупнейших соревнованиях. Сильнейшие команды в городе.

Тема 2.3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Теория: Органы пищеварения и обмена веществ.

Тема 2.4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Теория: Влияние физических упражнений на обмен веществ.

Тема 2.5. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.

Теория: Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

Тема 2.6. Основы методики обучения игре в баскетбол.

Теория: Понятие об обучении и тренировке в баскетбол.

Тема 2.7. Правила соревнований, их организация и проведение.

Теория: Роль соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов.

Виды соревнований.

Тема 2.8. Оборудование и инвентарь.

Теория: Хранение и ремонт инвентаря. Подготовка инвентаря к учебно-тренировочному занятию.

Тема 2.9. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Специфика средств общей и специальной физической подготовки.

Тема 2.10. Основы техники и тактики игры.

Теория: Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики игры.

Раздел 3. Общая физическая подготовка.

Тема 3.1. Строевые упражнения.

Практика: Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Основная стойка. Действия на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание в строю, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Тема 3.2. Гимнастические упражнения.

Практика: *Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, перед собой, броски и ловля в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, на гимнастических снарядах.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега углом или согнув ноги, через планку (веревку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Опорные прыжки.

Тема 3.3. Акробатические упражнения.

Практика: Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад) из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа в упоре стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Кувырок из упора присев и из основной стойки. Длинный кувырок вперед (юноши). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно.

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Тема 3.4. Легкоатлетические упражнения.

Практика: Бег с ускорениями до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2 - 3×20 – 30 м; 2 - 3×30 – 40 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, на дальность. Метание гранаты (250 – 700 г) с места и с разбега.

Тема 3.5. Подвижные игры.

Практика: Игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Эстафеты баскетболистов», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», эстафеты, двусторонняя игра.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка.

Тема 4.1. Упражнения для развития быстроты.

Практика: По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15, ... 30 м, постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25 – 35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 6 кг), с поясом-отягощением или куртке с весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх, имитация передачи и т.д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

Тема 4.2. Подвижные игры.

Практика: Игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лента», «Салки простые», «Салки-перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Поймай палку», «Четыре мяча».

Тема 4.3. Различные эстафеты.

Практика: Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и преодолением препятствий.

Тема 4.4. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Практика: Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50 – 60 см, как без отягощения, так и с различными отягощениями (10 – 20 кг). Спрыгивание с возвышения 40 – 60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, то же, но с разбега 3 – 7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5 – 10 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге (правая, левая) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Тема 4.5. Упражнения с отягощениями.

Практика: Упражнения с набивными мячами (2 – 5 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20 – 50 раз). Ходьба в приседе с набивными мячами или грузом (50 – 100 м).

Раздел 5. Техника нападения.

Тема 5.1. Техника передвижения.

Практика: Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии). Ходьба, бег. Различные передвижения приставными шагами. Остановка прыжком. Повороты на месте (вперед, назад). Прыжки толчком двух ног. Прыжки толчком одной ноги. Повороты в движении.

Тема 5.2. Техника владения мячом. Ловля мяча.

Практика: Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока.

Тема 5.3. Передачи мяча.

Практика: Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой от плеча, одной рукой сверху.

Тема 5.4. Броски мяча.

Практика: Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Броски мяча одной рукой сверху в движении, штрафной бросок.

Тема 5.5. Ведение мяча.

Практика: Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением высоты отскока.

Раздел 6. Техника защиты.

Тема 6.1. Техника передвижения.

Практика: Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

Тема 6.2. Техника овладения мячом.

Практика: Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча спереди при броске в корзину.

Раздел 7. Тактика нападения.

Тема 7.1. Индивидуальные действия.

Практика: Выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча; выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния; применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде.

Тема 7.2. Групповые действия.

Практика: Взаимодействия двух игроков – «передай мяч – выходи»; взаимодействия трех игроков – «треугольник». Взаимодействие двух игроков с внутренним заслоном.

Тема 7.3. Командные действия.

Практика: Организация командных действий по принципу выхода на свободное место; организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий. Позиционное нападение.

Раздел 8. Тактика защиты.

Тема 8.1. Индивидуальные действия.

Практика: Выбор места по отношению к нападающему с мячом; применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; противодействие выходу на свободное место для получения мяча; действия одного защитника против двух нападающих. Противодействие при бросках мяча в корзину.

Тема 8.2. Групповые действия.

Практика: Взаимодействия двух игроков – подстраховка; взаимодействия двух игроков – отступление. Взаимодействие двух игроков – проскальзывание.

Тема 8.3. Командные действия.

Практика: Переключения от действий в нападении к действиям в защите. Плотная личная система защиты.

Раздел 9. Контрольные игры и соревнования.

Тема 9.1. Соревнования. (Проводятся согласно календарному плану соревнований)

Практика: Внутришкольные, городские, республиканские соревнования по баскетболу. Товарищеские встречи по баскетболу.

Раздел 10. Контрольные испытания.

Тема 10.1. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке.

Практика: Бег 60 м, высота подскока, штрафные броски, броски с точек, падания из-под кольца за 30 секунд.

Раздел 11. Экскурсии, посещение соревнований.

Тема 11.1. Экскурсии.

Практика: Многодневные туристические походы. Посещение спортивных соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

Раздел 12. Воспитательная работа.

Теория: Воспитательная работа в группе проводится согласно годовому плану воспитательной работы.

Раздел 13. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов за учебный год. Награждение учащихся и родителей. Планирование летнего оздоровительного отдыха.

1.3.13. Содержание учебного плана 6 года обучения.

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория: Беседа с группой. Определение целей и задач на учебный год. Уточнение расписания. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 2. Теоретические сведения.

Тема 2.1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации и Республике Коми.

Теория: Спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.

Тема 2.2. Обзор развития баскетбола в РФ, РК, Сыктывкаре.

Теория: Основные этапы развития баскетбола в РФ и РК. Особенности зарубежного баскетбола.

Тема 2.3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Теория: Сведения о нервной системе.

Тема 2.4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Теория: Влияние физических упражнений на нервную систему.

Тема 2.5. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.

Теория: Меры личной, общественной и санитарно-гигиенической профилактики. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

Тема 2.6. Основы методики обучения игре в баскетбол.

Теория: Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по баскетболу.

Тема 2.7. Правила соревнований, их организация и проведение.

Теория: Роль соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Тема 2.8. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Тема 2.9. Основы техники и тактики игры.

Теория: Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики игры. Групповые и командные действия в нападении и защите.

Раздел 3. Общая физическая подготовка.

Тема 3.1. Строевые упражнения.

Практика: Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Основная стойка. Действия на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание в строю, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Тема 3.2. Гимнастические упражнения.

Практика: *Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, перед собой, броски и ловля в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, на гимнастических снарядах.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега углом или согнув ноги, через планку (веревку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Опорные прыжки.

Тема 3.3. Акробатические упражнения.

Практика: Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад) из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа в упоре стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Кувырок из упора присев и из основной стойки. Длинный кувырок вперед (юноши). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно.

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Тема 3.4. Легкоатлетические упражнения.

Практика: Бег с ускорениями до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2 - 3×20 – 30 м; 2 - 3×30 – 40 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, на дальность. Метание гранаты (250 – 700 г) с места и с разбега.

Тема 3.5. Подвижные игры, эстафеты, двусторонняя игра.

Практика: Игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Эстафеты баскетболистов», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», эстафеты, двусторонняя игра.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка.

Тема 4.1. Упражнения для развития быстроты.

Практика: По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15, ... 30 м, постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25 – 35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 6 кг), с поясом-отягощением или куртке с весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх, имитация передачи и т.д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

Тема 4.2. Подвижные игры.

Практика: Игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лента», «Салки простые», «Салки-перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Поймай палку», «Четыре мяча».

Тема 4.3. Различные эстафеты.

Практика: Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и преодолением препятствий.

Тема 4.4. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Практика: Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50 – 60 см, как без отягощения, так и с различными отягощениями (10 – 20 кг). Спрыгивание с возвышения 40 – 60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, то же, но с разбега 3 – 7 шагов.

Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5 – 10 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге (правая, левая) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое.

Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Тема 4.5. Упражнения с отягощениями.

Практика: Упражнения с набивными мячами (2 – 5 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20 – 50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами или грузом (50 – 100 м).

Раздел 5. Техника нападения.

Тема 5.1. Техника передвижения.

Практика: Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии). Ходьба, бег. Различные передвижения приставными шагами. Остановка прыжком. Повороты на месте (вперед, назад). Прыжки толчком двух ног. Прыжки толчком одной ноги. Повороты в движении. Сочетание способов передвижения.

Тема 5.2. Техника владения мячом. Ловля мяча.

Практика: Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.

Тема 5.3. Передачи мяча.

Практика: Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу.

Тема 5.4. Броски мяча.

Практика: Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Броски мяча одной рукой сверху в движении, штрафной бросок.

Тема 5.5. Ведение мяча.

Практика: Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением высоты отскока, обводка противника с изменением скорости.

Раздел 6. Техника защиты.

Тема 6.1. Техника передвижения.

Практика: Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

Тема 6.2. Техника овладения мячом.

Практика: Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча спереди при броске в корзину, накрывание мяча сзади при броске в корзину.

Раздел 7. Тактика нападения.

Тема 7.1. Индивидуальные действия.

Практика: Выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча; выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния; применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде, применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке.

Тема 7.2. Групповые действия.

Практика: Взаимодействия двух игроков – «передай мяч – выходи»; взаимодействия трех игроков – «треугольник». Взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним и наружным).

Тема 7.3. Командные действия.

Практика: Организация командных действий по принципу выхода на свободное место; организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий. Позиционное нападение. Позиционное нападение с применением заслонов.

Раздел 8. Тактика защиты.

Тема 8.1. Индивидуальные действия.

Практика: Выбор места по отношению к нападающему с мячом; применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; противодействие выходу на свободное место для получения мяча; действия одного защитника против двух нападающих. Противодействие при бросках мяча в корзину.

Тема 8.2. Групповые действия.

Практика: Взаимодействия двух игроков – подстраховка; взаимодействия двух игроков – отступление. Взаимодействие двух игроков – проскальзывание.

Тема 8.3. Командные действия.

Практика: Переключения от действий в нападении к действиям в защите. Плотная личная система защиты.

Раздел 9. Контрольные игры и соревнования.

Тема 9.1. Соревнования. (Проводятся согласно календарному плану соревнований)

Практика: Внутришкольные, городские, республиканские соревнования по баскетболу. Товарищеские встречи по баскетболу.

Раздел 10. Контрольные испытания.

Тема 10.1. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке.

Практика: Бег 60 м, высота подскока, штрафные броски, броски с точек, попадания из-под кольца за 30 секунд.

Раздел 11. Экскурсии, посещение соревнований.

Тема 11.1. Экскурсии.

Практика: Многодневные туристические походы. Посещение спортивных соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

Раздел 12. Судейская практика.

Тема 12.1. Судейство.

Практика: Заполнение баскетбольных протоколов. Составление заявок и таблиц игр. Судейство внутришкольных соревнований по баскетболу у учащихся младшего возраста.

Раздел 13. Воспитательная работа.

Теория: Воспитательная работа в группе проводится согласно годовому плану воспитательной работы.

Раздел 14. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов за учебный год. Награждение учащихся и родителей. Планирование летнего оздоровительного отдыха.

1.4. Планируемые результаты

Учащиеся овладеют специальными знаниями и навыками в области физкультурно-спортивной направленности, а также будет сформирована устойчивая мотивация к продуктивной работе в коллективе.

Задачи, результат, контроль

№	Задачи	Результат по задаче	Формы промежуточного контроля по задаче
1	<u>Образовательные (предметные результаты):</u> <ul style="list-style-type: none"> - Формирование стойкого интереса к занятиям; - Приобретение необходимых знаний и навыков игры в баскетбол, навыков обеспечения собственной безопасности; - Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям; - Способствовать к профессиональному самоопределению учащихся; - Совершенствование специальной физической подготовленности; - Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков; - Овладение основами тактики командных действий; - Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями; 	<ul style="list-style-type: none"> -Применение необходимых знаний и навыков игры в баскетбол, навыков обеспечения собственной безопасности; -Применение основных приемов техники игры и тактических действий; -Развитие специальной физической подготовленности; -Применение приемов техники и тактики командных действий; -Применение индивидуальных и групповых тактических действий. 	Сдача контрольных нормативов Выступления на соревнованиях
2	<u>Развивающие (метапредметные):</u> <ul style="list-style-type: none"> - Развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры; - Развитие навыков соревновательной деятельности по баскетболу; - Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма; - Развитие творческой увлеченности и индивидуальных способностей ребенка. 	<ul style="list-style-type: none"> -Развитые специальные способности (гибкость, быстрота, ловкость); -Развитые навыки соревновательной деятельности по баскетболу; -Развитые физические индивидуальные способности. 	Выступления на соревнованиях
	<u>Воспитательные (личностные):</u>	-Осознание обучающи-	Педагогическое

3	<ul style="list-style-type: none"> - Приучение к личной ответственности, воспитание чувства коллективизма; - Формирование нравственных и морально-волевых качеств учащихся; - Воспитание патриотических чувств. 	мися ценности патриотизма; -Приобретение устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	наблюдение
---	--	---	------------

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия по дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе «Оранжевый мяч» проводятся на базе МОУ «СОШ № 15». Занятия организуются в спортивном зале и на спортивной площадке, соответствующих требованиям САНПиН и техники безопасности.

Для успешной реализации данной программы требуется оборудованный спортивный зал. А также спортивный инвентарь для проведения занятий по баскетболу, спортивная атрибутика для проведения спортивных мероприятий и соревнований.

Реализация *теоретической части программы* проводится через:

10 – 15 минутные беседы, которые проводятся во время тренировочного процесса; лекции.

Практическая часть проводится на оборудованном стадионе и спортивном зале - 12×24 м или 9×18 м. с использованием следующего спортивного инвентаря:

Щиты с кольцами – 6 штук.

Гимнастическая стенка – 6 пролетов.

Гимнастическая скамейка – 4 штуки.

Гимнастические маты – 4 штуки.

Скакалки – 20 штук.

Мячи набивные – 15 штук.

Мячи баскетбольные – 20 штук.

Мячи футбольные – 2 штуки.

Шахматные часы – 1 штука.

Стойки для обводки – 12 штук.

Гимнастический трамплин – 1 штука.

Гантели различной массы – 20 пар.

Насос ручной – 2 штуки.

Рулетка – 1 штука.

Мячи волейбольные – 4 штуки.

Секундомер – 2 штуки.

Макет площадки с фишками – 1 комплект.

Перекидное табло – 1 комплект

Манишки двух цветов – 12 комплектов

Рукоход – 1 штука.

Перекладина настенная – 3 штуки.

Все оборудование и инвентарь должно соответствовать требованиям по технике безопасности.

Обязательно наличие спортивной формы для учащихся:

- спортивная форма, не стесняющая движения;
- кроссовки или кеды с нескользкой подошвой.

Место проведения занятий должно быть хорошо освещенным и соответствовать нормам, свет должен быть равномерным, над всей игровой площадкой, без прямого попадания света в глаза учащихся. Помещение должно быть хорошо проветриваемым.

2.2. Информационно – методическое обеспечение

Информационное обеспечение:

– использование информационно-коммуникационные технологии (программа «Coach`s Eye», программа «Тактическая панель», видеопроигрыватель).

Дидактические материалы:

- карточки с техническими элементами, разметка площадки;
- картотека упражнений по спортивным играм;
- правила спортивных игр;
- разработка инструктажа по технике безопасности;
- разработки общеразвивающих упражнений и подвижных игр.

Кадровое обеспечение:

– педагог, владеющий профессиональными качествами (умение использовать формы и методы активного обучения; умение самостоятельно разрабатывать методику своего предмета, владеющий диагностическим инструментарием; обеспечивающий устойчивый положительный результат в учебно-воспитательной работе).

Интернет-ресурсы:

1. Диагностика для кружка «Школа здоровья». [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/diagnostika-dlya-kruzhka-%C2%AB-shkola-zdorovya%C2%BB>

2. Официальный сайт ВФСК ГТО [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.gto.ru/>

3. Официальный сайт проекта «ИНФОУРОК» - курсы, тесты. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://infourok.ru/>

4. Официальный сайт Федерация Спортивной акробатики России. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://acrobatica-russia.ru/>

5. Презентация «Виды спорта» к занятиям по физической культуре. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/prezentatsiya-vidy-sporta-k-zanyatiyam-po-fizicheskoi-kulture>

2.3. Методы и технологии обучения и воспитания

В учебно-воспитательном процессе используются следующие методы обучения:

1. Организационные:

- словесный (устное изложение, объяснение, описание, название упражнения, беседа, инструктаж);
- наглядный (демонстрация педагогом действия, упражнения, помощь);
- наблюдение (контрольно-коррекционный);
- практический (повторение, самостоятельное выполнение упражнения, игровой и соревновательные методы, метод целостного обучения и метод расчлененного обучения).

2. Мотивационные (убеждение, поощрение).

В практике учебного процесса применяются современные **педагогические технологии**:

Элементы педагогических технологий	Эффект использования технологий
<i>Технология разноуровневого обучения</i>	<ul style="list-style-type: none"> - работа детей в парах, группах, когда в одной группе находятся учащиеся с разными физическими данными; - предлагаемые упражнения учитывают возможности детей данного возраста: их индивидуальные способности и физическое развитие.
<i>Технология игрового обучения</i>	<ul style="list-style-type: none"> - улучшение процесса запоминания и освоения упражнений; - повышение эмоционального фона занятий; - развитие мышления, воображения и творческих способностей; - формирование коммуникативных качеств, социализация ребенка в коллективе;
<i>Технология коллективного взаимобучения</i>	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельность, взаимовыручка и коллективизм (все учат каждого, и каждый учит всех), - помощь товарищу при освоении упражнений; - умение работать в микрогруппах; - воспитание общественно-активной личности; - позитивная социализация учащихся.
<i>Здоровье сберегающая технология</i>	<ul style="list-style-type: none"> - использование технологии обеспечивает сохранность здоровья учащихся при проведении занятий; - организация каникулярного отдыха; - способствовать развитию мотивации позитивного отношения к здоровому образу жизни; - создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.
<i>Рефлексивная технология</i>	<ul style="list-style-type: none"> - обеспечение субъект-субъектных отношений в процессе обучения; - контроль и закрепление знаний учащихся; - развитие контрольно-оценочной самостоятельности учеников; - совместное обсуждение понятого, увиденного, проделанного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.

Образовательная деятельность строится на основе **системно-деятельного подхода**, основной результат применения которого – развитие личности ребенка на основе универсальных учебных действий.

Деятельный подход к обучению предусматривает:

- наличие у детей познавательного мотива и конкретной учебной цели;
- выполнение учащимися определённых действий для приобретения знаний, умений и навыков;
- выявление и освоение учащимися способа действия, позволяющего осознанно применять приобретённые знания;
- формирование у учащихся умения контролировать свои действия;

- включение содержания обучения в контекст решения значимых жизненных задач.

Структура занятия.

Занятие состоит из 3-х частей: подготовительной, основной, заключительной.

Задачи подготовительной части:

1. Организовать группу.
2. Поставить цель и задачи занятия.
3. Активизировать внимание учащихся, создать бодрое и рабочее настроение.
4. Подготовить организм учащихся к предстоящей работе, настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений в основной части занятия, а также повысить функциональные возможности организма.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения в подготовительную часть включать нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Задачи основной части:

В этой части занятия решаются ее главные задачи: развитие двигательных навыков и волевых качеств детей, изучение и совершенствование упражнений.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный объем упражнений. Средствами основной части занятия являются: бег, прыжки, выполнение упражнений ОФП и СФП, подвижные игры.

Задачи заключительной части:

В заключительной части занятия необходимо постепенно снижать физическую нагрузку, чтобы обеспечить нормальный переход учащихся к иной деятельности или отдыху.

Средствами, способствующими решению этих задач, являются, успокаивающие и дыхательные упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния.

Завершается занятие общим построением, подведением итогов, рефлексией.

Мотивация к совершенствованию в учебной деятельности.

Данный этап процесса обучения предполагает осознанное вхождение учащегося в пространство учебной деятельности по «открытию» новых знаний. С этой целью организуется его мотивирование к учебной деятельности:

- актуализируются требования к нему со стороны учебной деятельности в соответствии с принятыми нормами («надо»);
- создаются условия для возникновения внутренней потребности включения в учебную деятельность («хочу»);
- устанавливаются тематические рамки («могу»).

Основные воспитательные технологии, применяемые во время образовательного и воспитательного процесса по программе «Оранжевый мяч»:

- *технология КТД И.П. Иванова (коллективные творческие дела);*
- *педагогика сотрудничества.*

Технология коллективно-творческой деятельности, которая предполагает развитие творческих способностей и приобщение к разнообразной творческой деятельности, способствует воспитанию активной творческой личности.

Данная технология направлена на формирование умения работать в команде, выявление организаторских и лидерских качеств личности. Технология применяется при организации соревновательной деятельности и физкультурно--массовых мероприятий в самом Центре, а также организацию работы с родителями.

Педагогика сотрудничества предполагает гуманное отношение к детям, включающее:

- заинтересованность педагога в их судьбе: сотрудничество, общение;
- отсутствие принуждения, наказания, оценивания, запретов, угнетающих личность;
- отношение к ребенку как к уникальной личности («в каждом ребенке – чудо»);
- терпимость к детским недостаткам, веру в ребенка и в его силы («все дети талантливы»).

Используя во время общения с учащимися различные средства, методы, способы организации взаимодействия и сотрудничества можно разрешить самые сложные ситуации, связанные как с образовательным процессом, так и с организацией культурно - досуговой деятельности. Также необходимо постоянно стимулировать интерес учащихся к самому образовательному процессу по программе (рассказать интересные истории, связанные с известными людьми; не забывать говорить слова благодарности за проделанную совместную работу, применять методы поощрения), развивать их самостоятельность, практическую и интеллектуальную инициативу, а также творчество.

Воспитательная работа с учащимися и работа с родителями (законными представителями)

Воспитательная работа с учащимися является неотъемлемой частью программы, которая направлена на социализацию и адаптацию учащихся, укрепление семейных ценностей, ценностного отношения к здоровому образу жизни, соблюдению безопасных условий, укреплению взаимодействия с родителями, организацию досуговой, активной деятельности, патриотическое и духовно-нравственное воспитание.

В план воспитательной работы входит: беседы с тематикой нравственного и личностного воспитания учащихся, вечера отдыха, викторины, открытые занятия для родителей и для учащихся, походы на природу. Все перечисленные мероприятия помогут более полно развить эмоциональную сферу, удовлетворить потребность в творческой деятельности, сформировать коммуникативные качества учащихся. Воспитательная деятельность по направлениям работы отражается в ежегодном плане воспитательной работы (см. Приложение № 4).

Основными направлениями в работе с родителями (см. Приложение № 5) являются:

- информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления, ознакомление с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;

- вовлечение родителей в образовательный процесс через посещение занятий, спортивных мероприятий, творческих отчетов, демонстрацию родителям учебных достижений детей;
- создание системы совместного досуга детей и родителей через организацию коллективной творческой деятельности, праздников, соревнований;
- формирование родительского комитета;
- анкетирование родителей.

2.4. Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

Выявление уровня теоретических знаний, практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам программы осуществляется в соответствии с «Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной аттестации учащихся МУ ДО «ЦДОД № 9».

Текущий контроль успеваемости осуществляется педагогом на каждом занятии методом наблюдения.

Текущий контроль успеваемости включает в себя уровень подготовленности учащегося в начале цикла обучения по программе.

Текущий контроль учащегося проводится в течение двух первых недель обучения по программе. В ходе проведения текущего контроля учащегося педагог осуществляет прогнозирование возможностей развития и успешного обучения по программе. Формы проведения текущего контроля учащегося: наблюдение, собеседование, тестирование, практическая работа.

Текущий контроль учащихся проводится по завершению темы, раздела программы; промежуточная аттестация проводится по завершению года обучения и программы в целом.

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по 3 уровням: высокий, средний, низкий.

Педагогический контроль осуществляется в традиционных формах: сдача контрольных нормативов, тестирование.

Определена единая оценочная шкала. Трехуровневая оценка образовательных результатов: «высокий уровень» - 5 баллов; «средний уровень» - 4 балла; «низкий уровень» - 3 балла. Результаты обученности воспитанников фиксируются в журнале учета групповых занятий и протоколах сдачи контрольных нормативов.

Система педагогического контроля и оценки результатов дает возможность проследить развитие каждого ребенка, определить степень освоения программы и внести своевременно коррективы.

Уровень физической и технической подготовленности учащихся необходимо определять в следующих упражнениях:

Общая и специальная физическая подготовленность

1. Бег 60 м.
2. Прыжок в длину с места.
3. Высота подскока.
4. Бег 20 м.

Техническая подготовленность

1. Ведение мяча 20 м.

2. Штрафные броски.
3. Броски в движении после ведения.
4. Броски с точек.
5. Передача мяча в стену с 1,5 метра за 30 секунд.
6. Попадания из-под кольца за 30 секунд.

Общая физическая подготовка.

Бег 60 м. Выполняется с высокого старта, в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований.

Прыжок в длину с места. Измерение производится по общепринятым правилам отсчета длины прыжка с места. Каждый испытуемый выполняет три попытки – засчитывается лучший результат.

Специальная физическая подготовка.

Высота подскока. Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова. Отталкиваясь и приземляясь, учащийся не должен выходить за пределы квадрата 50×50 см. Число попыток – три. Берется лучший результат. При проведении испытаний должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне).

Бег 20 м. Выполняется с высокого старта. Время фиксируется по общепринятой методике ручным секундомером.

Техническая подготовка.

Ведение мяча 20 м. Учащийся ведет мяч правой рукой 20 м. Фиксируется время продвижения (с), а также экспертная оценка техники выполнения ведения.

Штрафные броски. Игрок выполняет 10 бросков по кольцу. Все мячи ему подают. Учитывается количество попаданий мяча.

Броски в движении после ведения. Упражнение выполняется в правой стороне площадки. От средней линии учащийся ведет мяч к щиту, входит в трехсекундную зону и совершает бросок в движении. Упражнение повторяется 5 раз. Учитывается количество попаданий, а также экспертная оценка техники выполнения упражнения.

Броски с точек. Учащийся выполняет две серии по 10 бросков. Все мячи подаются. Точки бросков размещаются следующим образом:

точки 1 и 2 – слева от щита, на линии, параллельной лицевой линии площадки, и проходят через проекцию центра кольца;

точки 3 и 4 – слева от щита, на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом 45° к проекции щита;

точки 5 и 6 – на линии, проходящей проекцию кольца под углом 90° к проекции щита (т.е. прямо перед щитом);

точки 7 и 8 – симметрично точкам 3 и 4 справа от щита;

точки 9 и 10 – симметрично точкам 1 и 2 справа от щита.

Расстояние точек 1, 3, 5, 7, 9 от проекции центра кольца – 3 метра, точек 2, 10 – 3,5 метра, а точек 4, 6, 8 – 4,5 метра.

Передача мяча в стену с 1,5 метра за 30 секунд. По команде учащийся начинает выполнять передачи в стену двумя руками от груди или одной рукой от плеча с максимальной скоростью. Запрещается наступать на линию. Число попыток – три. Берется лучший результат.

Попадания из-под кольца за 30 секунд. По команде учащийся начинает выполнять броски из-под кольца с максимальной скоростью. Броски выполняются любым удобным способом. Число попыток – три. Берется лучший результат.

Ожидаемые результаты 1 года обучения:

По окончании учебной программы учащиеся должны знать:

- Правила личной гигиены, соблюдать санитарно-гигиенические нормы;
- Правила техники безопасности;
- Специальную терминологию;
- Знать правила игры в баскетбол;
- О развитии баскетбола в России, РК.

Овладеть навыками, умениями:

- Исполнения движения;
- Ориентировка в пространстве;
- Умение повторять за педагогом.

Ожидаемые результаты 2 года обучения:

По окончании учебной программы учащиеся должны:

- Овладеть техникой и тактикой игры в баскетбол.

Ожидаемые результаты 3 года обучения:

По окончании учебной программы учащиеся должны:

- Улучшить технику и тактику игры в баскетбол;
- Уметь организовать соревнования в группе.

Учащиеся должны знать:

- Правила личной гигиены, соблюдать санитарно-гигиенические нормы;
- Правила техники безопасности;
- Специальную терминологию;
- Знать правила игры в баскетбол.

Ожидаемые результаты 4 года обучения:

По окончании учебной программы учащиеся должны:

- Улучшить технику и тактику игры в баскетбол;
- Уметь организовать соревнования в группе.

Ожидаемые результаты 5 года обучения:

По окончании учебной программы учащиеся должны:

- Уметь по форме составлять заявку на участие в соревнованиях, таблицу учета результатов;
- Соблюдать правила личной гигиены, правила техники безопасности;
- Владеть техникой и тактикой игры в баскетбол.

Ожидаемые результаты 6 года обучения:

По окончании учебной программы учащиеся должны:

- Уметь вести технический протокол игры;
- Улучшить технику и тактику игры в баскетбол;
- Уметь организовать соревнования в группе;
- Отработать навыки судейства игры.

2.4.1. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

№	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Виды контроля / аттестации
1 год обучения						
1.	Теоретические знания.	Тест.	Выявление теоретической подготовки (знаний о технике безопасности на занятиях баскетболом).	Знания о технике безопасности на занятиях баскетболом.	Приложение № 2	Текущий Сентябрь
			Выявление знаний о баскетбольном оборудовании	Знания о баскетбольном оборудовании		Текущий Апрель
2.	Физическая и техническая подготовленность.	Сдача контрольных нормативов	Определить уровень физической и технической подготовленности учащегося на момент зачисления в объединение	Контроль физической и технической подготовки учащихся		Текущий Декабрь, Промежуточная аттестация Май
2 год обучения						
1.	Теоретические знания.	Тест.	Выявление теоретической подготовки (знаний о личной гигиене школьника).	Знания о личной гигиене школьника.	Приложение № 2	Текущий Октябрь
			Выявление знаний о баскетболе.	Знания о баскетболе		Текущий Апрель
2.	Физическая и техническая подготовленность.	Сдача контрольных нормативов	Определить уровень физической подготовленности учащегося в начале второго года обучения	Контроль физической и технической подготовки учащихся		Текущий Декабрь, Промежуточная аттестация Май
3 год обучения						
1.	Теоретические знания	Тест.	Основные правила техники безопасности на занятиях по баскетболу.	Знания о технике безопасности на занятиях баскетболом.	Приложение № 2	Текущий Октябрь
			Выявление знаний о спортивных играх	Знания о спортивных играх		Текущий Апрель
2.	Физическая и техническая подготовленность	Сдача контрольных нормативов	Нормативы позволяют определить уровень физической и технической подготовленности учащегося в начале третьего года обучения	Контроль физической и технической подготовки учащихся		Текущий Декабрь, Промежуточная аттестация Май

4 год обучения						
1.	Теорети- ческие знания	Тест.	Определить уровень и объем знаний уча- щихся, которыми они должны обладать на четвертом году обучения	Оценить знания о физи- ческой культуре и спорту	Приложение № 2	Текущий Октябрь
				Оценить уровень знаний истории развития баскет- бола		Текущий Апрель
2.	Физическая и техниче- ская подго- товлен- ность	Сдача контрольных нормативов	Нормативы позволяют определить уро- вень физической и технической подготов- ленности учащегося в начале четвертого года обучения	Контроль физической и технической подготовки учащихся		Текущий Декабрь, Промежуточная Аттестация Май
5 год обучения						
1.	Теорети- ческие знания	Тест.	Определить уровень и объем знаний уча- щихся, которыми они должны обладать на пятом году обучения	Оценить знания о спор- тивном оборудовании	Приложение № 2	Текущий Октябрь
				Оценить уровень знаний правил по баскетболу		Текущий Апрель
2.	Физическая и техниче- ская подго- товлен- ность	Сдача контрольных нормативов	Нормативы позволяют определить уро- вень физической и технической подготов- ленности учащегося в начале пятого года обучения	Контроль физической и технической подготовки учащихся		Текущий Декабрь, Промежуточная Аттестация, Май
6 год обучения						
1.	Теорети- ческие знания	Тест.	Определить уровень и объем знаний уча- щихся, которыми они должны обладать на шестом году обучения	Оценить знания о влия- нии физических упраж- нений на организм	Приложение № 2	Текущий Октябрь, Промежуточная аттестация Май
				Оценить уровень знаний судейских жестов		
2.	Физическая и техниче- ская подго- товлен- ность	Сдача контрольных нормативов	Нормативы позволяют определить уро- вень физической и технической подготов- ленности учащегося по итогам шестого года обучения и всего курса.	Контроль физической и технической подготовки учащихся		Текущий Декабрь, Промежуточная аттестация Май

3. Список литературы.

3.1. Нормативно – правовые документы.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/?ysclid=lwrrirwgd6266574295;
2. Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ (последняя редакция) «О защите детей от информации, приносящей вред их здоровью и развитию» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_108808/?ysclid=li32xe1e2j88070551;
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202405070015?ysclid=lwoxhs7mful37214852&index=1> ;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/?ysclid=li32z1bq5o229464864>;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://base.garant.ru/73178052/?ysclid=li330udbh8832793959>;
6. 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» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://base.garant.ru/71770012/?ysclid=li334hz4m9109405043>;
7. Приказ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года № 214-п [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/550163236>
8. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74526602/>

9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05. 2015 № 996-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://static.government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>;

10. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/350163313>;

11. Постановление главного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/566085656>;

12. 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» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://base.garant.ru/400289764/?ysclid=li339m2s4p438841429>;

13. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12. 2018, протокол № 3) [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://ioe.hse.ru/data/2020/07/17/1597041961/%D0%A4%D0%9F%20%D0%A3%D1%81%D0%BF%D0%B5%D1%85%20%D0%BA%D0%B0%D0%B6%D0%B4%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B0.pdf?ysclid=lwqagzz3d9837583036>;

14. Постановление Правительства Республики Коми от 11.04. 2019 № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://docs.cntd.ru/document/553237768>;

15. План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Коми (утвержден распоряжением Правительства Республики Коми от 06.09.2022 № 385-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://base.garant.ru/405263135/?ysclid=li33etlq3i252804576> ;

16. Решение Совета МО ГО «Сыктывкар» от 08.07.2011 № 03/2011-61 «О Стратегии социально-экономического развития муниципального образования городского округа «Сыктывкар» до 2035 года» (с изменениями на 23 июня 2022 года) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/438993064>;

17. Методические рекомендации Министерства образования и молодежной политики Республики Коми по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Республике Коми от 19.09.2019 № 07-13/631 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sykt-uo.ru/files/.pdf?ysclid=li33hznzjce205693060>;

18. Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 02.06.2020 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://form.instrao.ru>;

19. Устава МУ ДО «ЦДОД № 9» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://r1.nubex.ru/s10712-8c5/fl570_08/Новая%20редакция%20УСТАВА%20\(2022%20год\).pdf](https://r1.nubex.ru/s10712-8c5/fl570_08/Новая%20редакция%20УСТАВА%20(2022%20год).pdf)
20. Лицензия на осуществление деятельности МУ ДО «ЦДОД № 9» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://r1.nubex.ru/s10712-8c5/f343_4e/Лицензия.jpg.pdf

3.2. Список литературы для педагога.

1. Ахмеров Э.К., Бобрович Э.И., Геллер Е.М., Кудряшов В.А. Спортивные и подвижные игры в школе, пособие для учителей. Издательство «Народная асвета». Минск. 1968 год.
2. Водяникова В.П. Программы средней школы. Физическая культура (внеклассная работа). С. 1 – 11. М.: Просвещение. 1982 год.
3. Интерпретации Всемирной Технической Комиссии ФИБА с 2000 по 2007 год. (Судейский комитет РФБ. Сентябрь 2007 год).
4. Коротков И.М. «Подвижные игры в школе». М.: Просвещение. 1979 год.
5. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. М.: Ф и С. 1998 год.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, 6-е издание. М.: Просвещение. 2009 год.
7. Методическое руководство для судей-секретарей по баскетболу. Издание третье – переработанное и дополненное. М.: 2006 год.
8. Базовая механика тройного судейства. 2 августа 2021 года.
9. Официальные Правила Баскетбола 2020. Утверждены Центральным Бюро ФИБА. Мис. Швейцария. 27 марта 2020 года.
10. Официальные Правила Баскетбола 2020. Баскетбольное Оборудование. Утверждены Центральным Бюро ФИБА. Мис. Швейцария. 27 марта 2020 года.
11. Официальные Правила Баскетбола 2020 – Официальные интерпретации. Действуют с 1 января 2022 года. Версия 4.1.2.
12. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции. Издание третье, переработанное и дополненное. М.: Просвещение. 1986 год.
13. Программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). М.: Просвещение. 1992 год.
14. Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания. Издание второе, переработанное и дополненное. М.: Ф и С. 1986 год.
15. Яковлев В.Г., Гриневский А.Н. «Игры для детей». М.: ПО «Сфера» ВГФ им. А.С. Пушкина. 1992 год.

3.3. Список литературы для учащихся.

1. Джерри В.Каузе, Дон Мейер, Джерри Мейер. «Баскетбол: навыки и упражнения». 2006 год.
2. Дэвид Хэлберстам. «Игрок на все времена. Майкл Джордан и мир, который он сотворил». 2004 год.
3. Ник Сортэл. «Баскетбол». 2005 год.

3.4. Интернет-ресурсы.

1. Официальные правила ФИБА -[Электронный ресурс]. Режим доступа: https://russiabasket.ru/Files/Documents/FIBAOOfficialBasketballRules2020_v1.0.pdf
<https://russiabasket.ru/Files/Documents/Официальные%20Правила%20Баскетбола%202020%20v.1.1.pdf>
2. Безумный спорт. Баскетбол. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=MXz_Lp_e3iQ
3. Технологии спорта Баскетбол. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=m5Se3Sxj2Yc>

4. Учебно-методический комплекс.

1. Календарный учебный график по годам обучения. (Приложение № 1).
2. Контрольно-измерительные материалы к ДОП - ДОП «Оранжевый мяч» и критерии оценки освоения программы по годам обучения (Приложение № 2).
3. Критерии определения уровня развития, воспитания и социализации личности учащегося (Приложение № 3).
4. План мероприятий, в рамках реализации программы воспитания в МУ ДО «ЦДОД № 9» на учебный год (Приложение № 4).
5. План работы с родителями. (Приложение № 5).
6. Задания с применением дистанционных технологий для самостоятельной работы. (Приложение № 6).
7. Система организации обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Приложение № 7).

Приложение № 1
К ДОП - ДОП «Оранжевый мяч»

Календарный учебный график 1 года обучения

Дата проведения занятия		Раздел/ темы программы	Кол-во часов	Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
06.09.25		Раздел: Вводное занятие. Тема 1.1. Беседа с группой.	2	- Знакомство с группой, с правилами по технике безопасности, поведения в ЦДО. Уточнение расписания, внешний вид учащихся.	1	1			
					1	1			
09.09.25		Раздел: Теоретические сведения. Тема 2.4. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.	5	- Режим дня. Гигиена питания. Гигиена одежды и обуви.	1	1			
09.09.25		Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема 3.1. Строевые упражнения.	64	- Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг.	1		1		
13.09.25				- Упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног и таза.	1		1		
13.09.25 16.09.25				- Прыжки в длину с места, вверх. Прыжки с разбега в длину.	2		2		
16.09.25 20.09.25				- Бег с ускорением до 20 м.	2		2		
20.09.25				- Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке.	1		1	1	
23.09.25					1		1	1	
23.09.25 27.09.25		Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема 3.8. Подвижные игры.	2	- Игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Третий лишний», «Слушай сигнал»; комбинированные эстафеты.	2		2		
27.09.25		Раздел: Техника нападения. Тема 4.1. Техника передвижения. Тема 4.2. Техника владения мячом (ловля мяча).	30	- Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (вправо, влево).	1		1		
30.09.25				- Ловля мяча двумя руками на уровне груди.	1		1		
30.09.25				- Передачи мяча двумя руками от груди.	1		1		

Дата проведения занятия		Раздел/ темы программы	Кол-во часов	Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК	
план	факт									
04.10.25		Тема 4.3. Передачи мяча.		- Броски мяча двумя руками от груди.	1		1			
04.10.25		Тема 4.4. Броски мяча.		- Ведение мяча с высоким отскоком.	1		1			
		Тема 4.5. Ведение мяча.								
07.10.25		Раздел: Тактика нападения. Тема 6.1. Индивидуальные тактические действия в нападении.	14	- Выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча.	1		1			
07.10.25		Тема 6.2. Групповые тактические действия в нападении.		- Взаимодействия двух игроков – «передай мяч – выходи».	1		1			
11.10.25		Раздел: Тактика защиты. Тема 7.1. Индивидуальные тактические действия в защите.	13	- Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	1		1			
11.10.25		Тема 7.2. Групповые тактические действия в защите.		- Взаимодействия двух игроков – подстраховка.	1		1			
14.10.25		Раздел: Общая и специальная физическая подготовка.		- Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг.	1		1			
14.10.25		Тема 3.1. Строевые упражнения. Тема 3.2. Гимнастические упражнения.		- Упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног и таза.	1		1			
18.10.25 18.10.25		Тема 3.7. Бег.		- Бег с ускорением до 20 м.	2		2			
21.10.25 21.10.25		Тема 3.6. Прыжки.		- Прыжки в длину с места, вверх. Прыжки с разбега в длину.	2		2			
25.10.25 25.10.25		Тема 3.8. Подвижные игры.		- Игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Третий лишний», «Слушай сигнал»; комбинированные эстафеты.	2		2			
28.10.25		Раздел: Техника нападения. Тема 4.1. Техника передвижения.			- Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (вправо, влево).	1		1		
28.10.25		Тема 4.2. Техника владения мячом (ловля мяча).			- Ловля мяча двумя руками на уровне груди.	1		1		
01.11.25		Тема 4.3. Передачи мяча.			- Передачи мяча двумя руками от груди.	1		1		
01.11.25			- Броски мяча двумя руками от груди.		1		1			

Дата проведения занятия		Раздел/ темы программы	Кол-во часов	Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
04.11.25		Тема 4.4. Броски мяча. Тема 4.5. Ведение мяча.		- Ведение мяча с высоким отскоком.	1		1		
04.11.25		Раздел: Тактика нападения. Тема 6.1. Индивидуальные тактические действия в нападении.		- Выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча.	1		1		
08.11.25		Тема 6.2. Групповые тактические действия в нападении.		- Взаимодействия двух игроков – «передай мяч – выходи».	1		1		
08.11.25		Раздел: Тактика защиты. Тема 7.1. Индивидуальные тактические действия в защите.		- Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	1		1		
11.11.25		Тема 7.2. Групповые тактические действия в защите.		- Взаимодействия двух игроков – подстраховка.	1		1		
11.11.25 15.11.25		Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема 3.5. Акробатические упражнения.		- Перекаты вперед. Кувырки вперед.	2		2		
15.11.25 18.11.25		Раздел: Техника защиты. Тема 5.1. Техника передвижений.	6	- Стойка защитника с выставленной вперед ногой.	2		2		
18.11.25		Раздел: Теоретические сведения. Тема 2.1. Физическая культура и спорт в РФ и РК.		- Роль физической культуры в здоровом образе жизни, привитие жизненно необходимых навыков и умений.	1	1			
22.11.25 22.11.25		Раздел: Общая и специальная физическая подготовка.		- Бег с ускорением до 20 м.	2		2		
25.11.25		Тема 3.7. Бег. Тема 3.1. Строевые упражнения.		- Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг.	1		1		
25.11.25 29.11.25		Тема 3.8. Подвижные игры.		- Игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Третий лишний», «Слушай сигнал»; комбинированные эстафеты.	2		2		
29.11.25		Тема 3.2. Гимнастические упражнения. Тема 3.6. Прыжки.		- Упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног и таза.	1		1		

Дата проведения занятия		Раздел/ темы программы	Кол-во часов	Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
02.12.25 02.12.25				- Прыжки в длину с места, вверх. Прыжки с разбега в длину.	2		2		
06.12.25		Раздел: Техника нападения. Тема 4.1. Техника передвижения.		- Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (вправо, влево).	1		1		
06.12.25		Тема 4.2. Техника владения мячом (ловля мяча).		- Ловля мяча двумя руками на уровне груди.	1		1		
09.12.25		Тема 4.3. Передачи мяча.		- Передачи мяча двумя руками от груди.	1		1		
09.12.25		Тема 4.4. Броски мяча.		- Броски мяча двумя руками от груди.	1		1		
13.12.25		Тема 4.5. Ведение мяча.		- Ведение мяча с высоким отскоком.	1		1		
13.12.25		Раздел: Тактика нападения. Тема 6.1. Индивидуальные тактические действия в нападении.		- Выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча.	1		1		
16.12.25		Тема 6.2. Групповые тактические действия в нападении.		- Взаимодействия двух игроков – «передай мяч – выходи».	1		1		
16.12.25		Раздел: Тактика защиты. Тема 7.1. Индивидуальные тактические действия в защите.		- Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	1		1		
20.12.25		Тема 7.2. Групповые тактические действия в защите.		- Взаимодействия двух игроков – подстраховка.	1		1		
20.12.25 23.12.25		Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема 3.3. Упражнения с предметами.		- Упражнения со скакалками.	2		2		
23.12.25 27.12.25		Тема 3.4. Упражнения на гимнастических снарядах.		- Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.	2		2		
27.12.25 30.12.25		Тема 3.7. Бег.		- Бег с ускорением до 20 м.	2		2		
30.12.25 10.01.26		Тема 3.8. Подвижные игры. Тема 3.1. Строевые упражнения.		- Игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Третий лишний», «Слушай сигнал»; комбинированные эстафеты.	2		2		

Дата проведения занятия		Раздел/ темы программы	Кол-во часов	Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
10.01.26				- Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг.	1		1		
13.01.26		Раздел: Текущий контроль. Тема 9.1. Сдача контрольных нормативов.	2	- Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке.	1		1	1	
13.01.26					1		1	1	
17.01.26		Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема 3.6. Прыжки. Тема 3.4. Упражнения на гимнастических снарядах. Тема 3.3. Упражнения с предметами.		- Прыжки в длину с места, вверх. Прыжки с разбега в длину.	2		2		
20.01.26				- Лазанье по гимнастической стенке, канату.	2		2		
20.01.26				Ходьба по рейке гимнастической скамейки.					
24.01.26				- Упражнения со скакалками.	1		1		
24.01.26		Раздел: Техника защиты. Тема 5.1. Техника передвижений.		- Стойка защитника с выставленной вперед ногой.	2		2		
27.01.26									
27.01.26		Тема 10.1. Воспитательная работа.	2	- Воспитательная работа в группе проводится согласно годовому плану воспитательных мероприятий.	2	2			
31.01.26									
31.01.26		Раздел: Техника нападения. Тема 4.1. Техника передвижения.		- Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (вправо, влево).	1		1		
03.02.26		Раздел: Теоретические сведения. Тема 2.2. Краткий обзор развития баскетбола в РФ и РК.		- История развития баскетбола. Определение понятия «игровые виды спорта» (баскетбол, волейбол, футбол).	1	1			1
03.02.26		Раздел: Техника нападения. Тема 4.2. Техника владения мячом (ловля мяча). Тема 4.3. Передачи мяча. Тема 4.4. Броски мяча. Тема 4.5. Ведение мяча.		- Ловля мяча двумя руками на уровне груди.	1		1		
07.02.26				- Передачи мяча двумя руками от груди.	1		1		
07.02.26				- Броски мяча двумя руками от груди.	1		1		
10.02.26				- Ведение мяча с высоким отскоком.	1		1		
10.02.26		Раздел: Тактика нападения. Тема 6.1. Индивидуальные тактические действия в нападении.		- Выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча.	1		1		
14.02.26				- Взаимодействия двух игроков – «передай	1		1		

Дата проведения занятия		Раздел/ темы программы	Кол-во часов	Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
		Тема 6.2. Групповые тактические действия в нападении.		мяч – выходи».					
14.02.26		Раздел: Тактика защиты. Тема 7.1. Индивидуальные тактические действия в защите.		- Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	1		1		
17.02.26		Тема 7.2. Групповые тактические действия в защите.		- Взаимодействия двух игроков – подстраховка.	1		1		
17.02.26		Раздел: Общая и специальная физическая подготовка.		- Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг.	1		1		
21.02.26		Тема 3.1. Строевые упражнения.		- Упражнения со скакалками.	1		1		
21.02.26		Тема 3.3. Упражнения с предметами.		- Прыжки в длину с места, вверх. Прыжки с разбега в длину.	2		2		
24.02.26									
24.02.26		Тема 3.6. Прыжки.		- Игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Третий лишний», «Слушай сигнал»; комбинированные эстафеты.	2		2		
28.02.26		Тема 3.8. Подвижные игры.							
28.02.26		Тема 3.7. Бег.		- Бег с ускорением до 20 м.	2		2		
02.03.26		Раздел: Техника нападения.							
		Тема 4.1. Техника передвижения.		- Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (вправо, влево).	1		1		
06.03.26		Тема 4.2. Техника владения мячом (ловля мяча).		- Ловля мяча двумя руками на уровне груди.	1		1		
06.03.26		Раздел: Техника защиты.		- Стойка защитника с выставленной вперед ногой.	2		2		
09.03.26		Тема 5.1. Техника передвижений.							
09.03.26		Раздел: Техника нападения.		- Передачи мяча двумя руками от груди.	1		1		
		Тема 4.3. Передачи мяча.		- Броски мяча двумя руками от груди.	1		1		
13.03.26		Тема 4.4. Броски мяча.							
13.03.26		Тема 4.5. Ведение мяча.		- Ведение мяча с высоким отскоком.	1		1		
16.03.26		Раздел: Тактика нападения.		- Выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча.	1		1		
		Тема 6.1. Индивидуальные такти-							

Дата проведения занятия		Раздел/ темы программы	Кол-во часов	Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
		ческие действия в нападении.							
16.03.26		Тема 6.2. Групповые тактические действия в нападении.		- Взаимодействия двух игроков – «передай мяч – выходи».	1		1		
20.03.26		Раздел: Тактика защиты. Тема 7.1. Индивидуальные тактические действия в защите.		- Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	1		1		
20.03.26		Тема 7.2. Групповые тактические действия в защите.		- Взаимодействия двух игроков – подстраховка.	1		1		
23.03.26		Раздел: Общая и специальная физическая подготовка.		- Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг.	1		1		
23.03.26		Тема 3.1. Строевые упражнения. Тема 3.2. Гимнастические упражнения.		- Упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног и таза.	1		1		
27.03.26		Раздел: Теоретические сведения. Тема 2.5. Правила игры в баскетбол.		- Виды соревнований. Избранное из правил соревнований. Способы проведения соревнований.	1	1			
27.03.26 30.03.26		Раздел: Общая и специальная физическая подготовка.		- Прыжки в длину с места, вверх. Прыжки с разбега в длину.	2		2		
30.03.26 03.04.26		Тема 3.6. Прыжки. Тема 3.7. Бег.		- Бег с ускорением до 20 м.	2		2		
03.04.26 06.04.26		Тема 3.8. Подвижные игры.		- Игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Третий лишний», «Слушай сигнал»; комбинированные эстафеты.	2		2		
06.04.26		Раздел: Техника нападения. Тема 4.1. Техника передвижения. Тема 4.2. Техника владения мячом (ловля мяча).		- Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (вправо, влево).	1		1		
10.04.26				- Ловля мяча двумя руками на уровне груди.	1		1		
10.04.26		Тема 4.3. Передачи мяча.		- Передачи мяча двумя руками от груди.	1		1		
13.04.26		Тема 4.4. Броски мяча.		- Броски мяча двумя руками от груди.	1		1		
13.04.26		Тема 4.5. Ведение мяча.		- Ведение мяча с высоким отскоком.	1		1		
17.04.26		Раздел: Тактика нападения.		- Выход на свободное место с целью атаки	1		1		

Дата проведения занятия		Раздел/ темы программы	Кол-во часов	Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
		Тема 6.1. Индивидуальные тактические действия в нападении.		противника и получения мяча.					
17.04.26		Тема 6.2. Групповые тактические действия в нападении.		- Взаимодействия двух игроков – «передай мяч – выходи».	1		1		
20.04.25		Раздел: Тактика защиты. Тема 7.1. Индивидуальные тактические действия в защите.		- Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	1		1		
20.04.26		Тема 7.2. Групповые тактические действия в защите.		- Взаимодействия двух игроков – подстраховка.	1		1		
24.04.26		Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема 3.3. Упражнения с предметами. Тема 3.7. Бег. Тема 3.6. Прыжки. Тема 3.8. Подвижные игры.		- Упражнения со скакалками.	1		1		
24.04.26				- Бег с ускорением до 20 м.	2		2		
27.04.26				- Прыжки в длину с места, вверх. Прыжки с разбега в длину.	2		2		
04.05.26				- Игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Третий лишний», «Слушай сигнал»; комбинированные эстафеты.	2		2		
08.05.26				- Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	1		1		
08.05.26		Раздел: Тактика защиты. Тема 7.1. Индивидуальные тактические действия в защите.		- Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	1		1		
11.05.26		Раздел: Теоретические сведения. Тема 2.3. Сведения о строении и функциях организма человека.		- Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции.	1	1			
11.05.26		Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема 3.2. Гимнастические упражнения.		- Упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног и таза.	1		1		
15.05.26		Раздел: Промежуточная аттестация. Тема 9.1. Сдача контрольных нормативов.	2	- Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке.	1		1	1	
15.05.26					1		1	1	
18.05.26		Раздел: Тактика нападения.		- Выход на свободное место с целью атаки	1		1		

Дата проведения занятия		Раздел/ темы программы	Кол-во часов	Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
		Тема 6.1. Индивидуальные тактические действия в нападении.		противника и получения мяча.					
18.05.26		Тема 6.2. Групповые тактические действия в нападении.		- Взаимодействия двух игроков – «передай мяч – выходи».	1		1		
22.05.26		Раздел: Итоговое занятие.	2	- Подведение итогов за учебный год. Награждение учащихся и родителей. Планирование летнего оздоровительного отдыха.	1	1			
22.05.26		Тема 11.1. Подведение итогов.			1	1			
		Итого	144		144	11	133		

Календарный учебный график 2 года обучения

Дата проведения занятия		Раздел/ темы программы	Кол-во часов	Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
07.09.25		Раздел: Вводное занятие.	2	- Беседа с группой, с правилами по технике безопасности, поведения в ЦДО. Уточнение расписания, внешний вид учащихся.	1	1			
07.09.25		Тема 1.1. Беседа с группой.			1	1			
10.09.25		Раздел: Теоретические сведения.	8	- Общий режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение травм при занятиях баскетболом.	1	1			
10.09.25		Тема 2.6. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.							
10.09.25		Раздел: Общая и специальная физическая подготовка.	54	- Стойки, перемещения. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановки во время движения.	1		1		
14.09.25		Тема 3.1. Строевые упражнения.							
14.09.25		Тема 3.2. Гимнастические упражнения.			2		2		
17.09.25		Тема 3.6. Прыжки.			1		1		
17.09.25		Тема 3.7. Бег.			1		1		
21.09.25		Тема 3.8. Подвижные игры.			1		1		
21.09.25		Раздел: Текущий контроль.	2	- Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке.	1		1	1	
24.09.25		Тема 9.1. Сдача контрольных нормативов.			1		1	1	

Дата проведения занятия		Раздел/ темы программы	Кол-во часов	Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
24.09.25		Раздел: Техника нападения. Тема 4.1. Техника передвижения.	34	- Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).	1		1		
28.09.25		Тема 4.2. Техника владения мячом (ловля мяча).		- Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками зкого мяча.	1		1		
28.09.25		Тема 4.3. Передачи мяча.		- Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.	1		1		
01.10.25		Тема 4.4. Броски мяча.		- Броски мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху.	1		1		
01.10.25		Тема 4.5. Ведение мяча.		- Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.	1		1		
05.10.25 05.10.25		Раздел: Тактика нападения. Тема 6.1. Индивидуальные тактические действия в нападении.	13	- Выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча.	2		2		
08.10.25 08.10.25		Раздел: Тактика защиты. Тема 7.1. Индивидуальные тактические действия в защите.	12	- Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	2		2		
12.10.25		Раздел: Теоретические сведения. Тема 2.1. Физическая культура и спорт в РФ и РК.		- Задачи физической культуры и спорта.	1	1			
12.10.25		Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема 3.1. Строевые упражнения.		- Стойки, перемещения. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановки во время движения.	1		1		
15.10.25 15.10.25		Тема 3.2. Гимнастические упражнения.		- Упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза.	2		2		
19.10.25		Тема 3.6. Прыжки.		- Прыжки в длину с места, вверх. Прыжки с разбега в длину. Прыжки вперед и назад «лягушкой».	1		1		
19.10.25		Тема 3.7. Бег.		- Бег с ускорением до 40 м.	1		1		
22.10.25		Тема 3.8. Подвижные игры.		- «Слушай сигнал», «Перестрелка», «Охотники и утки»; комбинированные эстафеты. Игры с элементами баскетбола.	1		1		
22.10.25		Раздел: Техника нападения. Тема 4.1. Техника передвижения.		- Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).	1		1		

Дата проведения занятия		Раздел/ темы программы	Кол-во часов	Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
26.10.25		Тема 4.2. Техника владения мячом (ловля мяча).		- Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча.	1		1		
26.10.25		Тема 4.3. Передачи мяча.		- Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.	1		1		
29.10.25		Тема 4.4. Броски мяча.		- Броски мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху.	1		1		
29.10.25		Тема 4.5. Ведение мяча.		- Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.	1		1		
02.11.25		Раздел: Техника защиты. Тема 5.1. Техника передвижений.	5	- Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.	2		2		
05.11.25		Раздел: Тактика нападения. Тема 6.1. Индивидуальные тактические действия в нападении.		- Выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча.	2		2		
09.11.25		Раздел: Тактика защиты. Тема 7.1. Индивидуальные тактические действия в защите.		- Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	2		2		
12.11.25		Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема 3.1. Строевые упражнения.		- Стойки, перемещения. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановки во время движения.	1		1		
12.11.25		Тема 3.2. Гимнастические упражнения.		- Упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза.	1		1		
16.11.25		Тема 3.2. Гимнастические упражнения.			1		1		
16.11.25		Раздел: Теоретические сведения. Тема 2.2. Обзор развития баскетбола в РФ, РК и Сыктывкаре.		- Описание игры в баскетбол. Система соревнований между школьниками. Краткая характеристика участия Российских баскетболистов в международных соревнованиях и Олимпийских играх. История развития баскетбола в городе Сыктывкаре.	1	1			1
19.11.25		Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема 3.5. Акробатические упражнения.		Кувырки вперед и назад. Перекаты вперед. Стойка на лопатках.	2		2		
23.11.25		Тема 3.6. Прыжки.		- Прыжки в длину с места, вверх. Прыжки с разбега в длину. Прыжки вперед и назад «лягушкой».	1		1		
23.11.25		Тема 3.7. Бег.		- Бег с ускорением до 40 м.	1		1		
26.11.25		Тема 3.8. Подвижные игры.		- «Слушай сигнал», «Перестрелка», «Охотники и утки»; ком-	1		1		

Дата проведения занятия		Раздел/ темы программы	Кол-во часов	Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
				бинированные эстафеты. Игры с элементами баскетбола.					
26.11.25		Раздел: Техника нападения. Тема 4.3. Передачи мяча. Тема 4.4. Броски мяча.		- Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.	1		1		
30.11.25				- Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.	1		1		
30.11.25		Раздел: Тактика нападения. Тема 6.1. Индивидуальные тактические действия в нападении.		- Выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча.	1		1		
03.12.25 03.12.25		Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема 3.5. Акробатические упражнения.		- Кувырки вперед и назад. Перекаты вперед. Стойка на лопатках.	2		2		
07.12.25 07.12.25		Раздел: Экскурсии. Тема 10.1. Экскурсии, посещение соревнований.	6	- Однодневные туристические походы. Посещение спортивных соревнований по баскетболу и другим видам спорта.	2		2		
10.12.25		Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема 3.3. Упражнения с предметами.		- Упражнения со скакалками, с мячами.	1		1		
10.12.25 14.12.25		Раздел: Экскурсии. Тема 10.1. Экскурсии, посещение соревнований.		- Однодневные туристические походы. Посещение спортивных соревнований по баскетболу и другим видам спорта.	2		2		
14.12.25		Раздел: Теоретические сведения. Тема 2.5. Правила игры в баскетбол.		- Правила игры в мини-баскетбол. Организация и проведение соревнований. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Оформление хода и результата соревнований.	1	1			
17.12.25		Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема 3.1. Строевые упражнения.		- Стойки, перемещения. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановки во время движения.	1		1		
17.12.25 21.12.25		Тема 3.4. Упражнения на гимнастических снарядах.		- Лазанье по гимнастической стенке, канату, шесту. Ходьба по бревну. Смешанные висы.	2		2		
21.12.25		Раздел: Текущий контроль.	2	- Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и техниче-	1		1	1	

Дата проведения занятия		Раздел/ темы программы	Кол-во часов	Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
24.12.25		Тема 9.1. Сдача контрольных нормативов.		ской подготовке.	1		1	1	
24.12.25 28.12.25		Тема 11.1. Воспитательная работа.	2	- Воспитательная работа в группе проводится согласно годовому плану воспитательных мероприятий.	2	2			
28.12.25		Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема 3.7. Бег.		- Бег с ускорением до 40 м.	1		1		
11.01.26		Тема 3.8. Подвижные игры.		- «Слушай сигнал», «Перестрелка», «Охотники и утки»; комбинированные эстафеты. Игры с элементами баскетбола.	1		1		
11.01.26		Раздел: Техника нападения. Тема 4.1. Техника передвижения.		- Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).	1		1		
14.01.26		Тема 4.2. Техника владения мячом (ловля мяча).		- Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча	1		1		
14.01.26		Тема 4.3. Передачи мяча.		- Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.	1		1		
18.01.26		Тема 4.4. Броски мяча.		- Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.	1		1		
18.01.26		Тема 4.5. Ведение мяча.		- Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.	1		1		
21.01.26		Раздел: Техника защиты. Тема 5.1. Техника передвижений.		- Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.	1		1		
21.01.26 25.01.26		Раздел: Тактика нападения. Тема 6.2. Групповые тактические действия в нападении.		- Взаимодействия двух игроков – «передай мяч – выходи».	2		2		
25.01.26 28.01.26		Раздел: Тактика защиты. Тема 7.2. Групповые тактические действия в защите.		- Взаимодействия двух игроков – подстраховка.	2		2		
28.01.26		Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема 3.3. Упражнения с предметами.		- Упражнения со скакалками, с мячами.	1		1		
01.02.26		Тема 3.4. Упражнения на гимна-		- Лазанье по гимнастической стенке, канату, шесту. Ходьба	2		2		

Дата проведения занятия		Раздел/ темы программы	Кол-во часов	Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
01.02.26		стических снарядах.		по бревну. Смешанные висы.					
04.02.26		Тема 3.1. Строевые упражнения.		- Стойки, перемещения. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановки во время движения.	1		1		
04.02.26		Раздел: Теоретические сведения. Тема 2.3. Сведения о строении и функциях организма человека.		- Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Краткие сведения о нервной системе и ее деятельности в процессе занятий физическими упражнениями и баскетболом. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.	1	1			
08.02.26		Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема 3.4. Упражнения на гимнастических снарядах.		- Лазанье по гимнастической стенке, канату, шесту. Ходьба по бревну. Смешанные висы.	1		1		
08.02.26		Тема 3.6. Прыжки.		- Прыжки в длину с места, вверх. Прыжки с разбега в длину. Прыжки вперед и назад «лягушкой».	1		1		
11.02.26		Тема 3.7. Бег.		- Бег с ускорением до 40 м.	1		1		
11.02.26		Тема 3.8. Подвижные игры.		- «Слушай сигнал», «Перестрелка», «Охотники и утки»; комбинированные эстафеты. Игры с элементами баскетбола.	1		1		
15.02.26		Раздел: Техника нападения. Тема 4.1. Техника передвижения.		- Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).	1		1		
15.02.26		Тема 4.2. Техника владения мячом (ловля мяча).		- Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча.	1		1		
18.02.26		Тема 4.3. Передачи мяча.		- Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.	1		1		
18.02.26		Тема 4.4. Броски мяча.		- Броски мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху.	1		1		
22.02.26		Тема 4.5. Ведение мяча.		- Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.	1		1		
22.02.26 25.02.26		Раздел: Тактика нападения. Тема 6.2. Групповые тактические действия в нападении.		- Взаимодействия двух игроков – «передай мяч – выходи».	2		2		
25.02.26 01.03.26		Раздел: Тактика защиты. Тема 7.2. Групповые тактические действия в защите.		- Взаимодействия двух игроков – подстраховка.	2		2		

Дата проведения занятия		Раздел/ темы программы	Кол-во часов	Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
01.03.26		Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема 3.3. Упражнения с предметами.		- Упражнения со скакалками, с мячами.	1		1		
04.03.26		Тема 3.6. Прыжки.		- Прыжки в длину с места, вверх. Прыжки с разбега в длину. Прыжки вперед и назад «лягушкой»	1		1		
04.03.26 08.03.26		Раздел: Экскурсии. Тема 10.1. Экскурсии, посещение соревнований.		- Однодневные туристические походы. Посещение спортивных соревнований по баскетболу и другим видам спорта.	2		2		
08.03.26		Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема 3.7. Бег.		- Бег с ускорением до 40 м.	1		1		
11.03.26		Раздел: Теоретические сведения. Тема 2.4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.		- Влияние физических упражнений на работоспособность.	1	1			
11.03.26		Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема 3.1. Строевые упражнения.		- Стойки, перемещения. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановки во время движения.	1		1		
15.03.26 15.03.26		Тема 3.2. Гимнастические упражнения.		- Упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза.	2		2		
18.03.26		Тема 3.6. Прыжки.		- Прыжки в длину с места, вверх. Прыжки с разбега в длину. Прыжки вперед и назад «лягушкой».	1		1		
18.03.26		Тема 3.7. Бег.		- Бег с ускорением до 40 м.	1		1		
22.03.26		Тема 3.8. Подвижные игры.		- «Слушай сигнал», «Перестрелка», «Охотники и утки»; комбинированные эстафеты. Игры с элементами баскетбола.	1		1		
22.03.26		Раздел: Техника нападения. Тема 4.1. Техника передвижения.		- Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).	1		1		
25.03.26		Тема 4.2. Техника владения мячом (ловля мяча).		- Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча.	1		1		
25.03.26		Тема 4.3. Передачи мяча.		- Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.	1		1		

Дата проведения занятия		Раздел/ темы программы	Кол-во часов	Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
29.03.26		Тема 4.4. Броски мяча.		- Броски мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху.	1		1		
29.03.26		Тема 4.5. Ведение мяча.		- Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.	1		1		
01.04.26		Раздел: Техника защиты. Тема 5.1. Техника передвижений.		- Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.	1		1		
01.04.26 05.04.26		Раздел: Тактика нападения. Тема 6.3. Командные тактические действия в нападении.		- Организация командных действий по принципу выхода на свободное место.	2		2		
05.04.26 08.04.26		Раздел: Тактика защиты. Тема 7.3. Командные тактические действия в защите.		- Переключения от действий в нападении к действиям в защите.	2		2		
08.04.26		Раздел: Теоретические сведения. Тема 2.7. Общая и специальная физическая подготовка.		- Значение общей физической подготовки для развития спортсмена.	1	1			
12.04.26		Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема 3.1. Строевые упражнения.		- Стойки, перемещения. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановки во время движения.	1		1		
12.04.26 15.04.26		Тема 3.3. Упражнения с предметами.		- Упражнения со скакалками, с мячами.	2		2		
15.04.26		Тема 3.6. Прыжки.		- Прыжки в длину с места, вверх. Прыжки с разбега в длину. Прыжки вперед и назад «лягушкой»	1		1		
19.04.26		Тема 3.7. Бег.		- Бег с ускорением до 40 м.	1		1		
19.04.26		Тема 3.8. Подвижные игры.		- «Слушай сигнал», «Перестрелка», «Охотники и утки»; комбинированные эстафеты. Игры с элементами баскетбола.	1		1		
22.04.26		Раздел: Техника нападения. Тема 4.1. Техника передвижения.		- Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).	1		1		
22.04.26		Тема 4.2. Техника владения мячом (ловля мяча).		- Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча.	1		1		
26.04.26		Тема 4.3. Передачи мяча.		- Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.	1		1		
26.04.26		Тема 4.4. Броски мяча.		- Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.	1		1		

Дата проведения занятия		Раздел/ темы программы	Кол-во часов	Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
29.04.26		Тема 4.5. Ведение мяча.		- Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.	1		1		
29.04.26 03.05.26		Раздел: Тактика нападения. Тема 6.3. Командные тактические действия в нападении.		- Организация командных действий по принципу выхода на свободное место.	2		2		
03.05.26 06.05.26		Раздел: Тактика защиты. Тема 7.3. Командные тактические действия в защите.		- Переключения от действий в нападении к действиям в защите.	2		2		
06.05.26		Раздел: Теоретические сведения. Тема 2.8. Основы техники и тактики игры.		- Техника – основа спортивного мастерства. Классификация техники и тактики игры. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.	1	1			
10.05.26		Раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Тема 3.1. Строевые упражнения.		- Стойки, перемещения. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановки во время движения.	1		1		
10.05.26		Тема 3.6. Прыжки.		- Прыжки в длину с места, вверх. Прыжки с разбега в длину. Прыжки вперед и назад «лягушкой»	1		1		
13.05.26		Тема 3.8. Подвижные игры.		- «Слушай сигнал», «Перестрелка», «Охотники и утки»; комбинированные эстафеты. Игры с элементами баскетбола.	1		1		
13.05.26		Раздел: Техника нападения. Тема 4.3. Передачи мяча.		- Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.	1		1		
17.05.26		Тема 4.4. Броски мяча.		- Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.	1		1		
17.05.26		Раздел: Техника защиты. Тема 5.1. Техника передвижений.		- Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.	1		1		
20.05.26		Раздел: Промежуточная аттестация. Тема 9.1. Сдача контрольных нормативов.	2	- Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке.	1		1	1	
20.05.26					1		1	1	
24.05.26		Раздел: Итоговое занятие. Тема 12.1. Подведение итогов.	2	- Подведение итогов за учебный год. Награждение учащихся и родителей. Планирование летнего оздоровительного отдыха.	1	1			
24.05.26					1	1			
		Итого	144		144	14	130		

**Контрольно-измерительные материалы
к ДОП - ДОП «Оранжевый мяч»
и критерии оценки освоения программы по годам обучения.**

Контрольные задания к 1 году обучения.

Теоретические задания.

Тест 1: «Техника безопасности на занятиях баскетболом»

Подчеркните правильный вариант ответа на вопрос.

1. Занятия по баскетболу в школе обычно проводятся

- А) На спортивной площадке; Б) В спортивном зале;
- В) В тренажёрном зале.

2. Отрицательные факторы проведения занятий по баскетболу

- А) Мокрый пол; Б) Нахождение в зоне броска во время метаний мяча;
- В) Выполнение упражнений в беге, прыжках без разминки;
- Г) Всё вышеперечисленное.

3. Типичные травмы для занятий по баскетболу

- А) Ушибы; Б) Растяжения; В) Мышечные боли; Г) Всё вышеперечисленное.

4. Получили травму, ваши действия

- А) Сообщите учителю; Б) Самостоятельно обратитесь к врачу;
- В) Без разрешения уйдёте с урока.

5. Правильное выполнение бега (30,60 м) (выберите нужное)

- А) Бежать по своей дорожке; Б) Наступать на разделительную полосу дорожки;
- В) Постепенное снижение скорости после пробегания финишной линии;
- Г) Резкая остановка на финише.

6. Требования к спортивной форме

- А) Грязная обувь;
- Б) Спортивная форма стирается 1 раз в 2 недели;
- В) Форма для занятий на улице- короткая, в зале- длинная;
- Г) Обувь с гладкой (скользкой) подошвой;
- Д) Обувь больше размера ноги на 1-2 размера;
- Е) Всё перечисленное правильно;
- Ж) Всё перечисленное неправильно

7. Меры безопасности при проведении подвижных и спортивных игр

- А) Строго соблюдать правила игры;
- Б) Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;

- В) При падении сгруппироваться;
- Г) Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) педагога;
- Д) Всё вышеперечисленное.

8. Причинами травм на уроках баскетбола могут быть

- А) Захваты, перехваты и неудачные финты;
- Б) Резкие прыжки и столкновения;
- В) Падения на мокром, скользком полу (на площадке);
- Г) Недисциплинированное поведение.

9. Ошибки, ведущие к травме во время выполнения прыжков в длину с разбега

- А) Приземление на полусогнутые ноги;
- Б) Выполнение без разрешения учителя;
- В) Весь инвентарь (грабли, лопата) брошен в прыжковой яме;
- Г) Дождь.

10. Правильное выполнение метания мяча на дальность

- А) В специальном секторе;
- Б) Не находиться в секторе приземления мяча;
- В) Мокрый снаряд;
- Г) Стоять рядом с выполняющим метание;
- Д) Передавать снаряд для метания друг другу броском.

Правильные ответы:

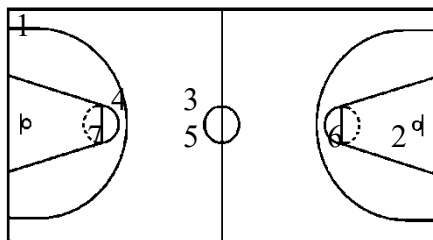
- 1 вопрос – б
- 2 вопрос – г
- 3 вопрос – г
- 4 вопрос – а
- 5 вопрос – а, в
- 6 вопрос – ж
- 7 вопрос – д
- 8 вопрос – а, б, в, г
- 9 вопрос – б, в, г
- 10 вопрос – а, б

Критерии оценивания:

- Высокий – 10 правильных ответов
- Средний – 8-9 правильных ответов
- Низкий – 7 и менее правильных ответов

Тест 2: «Баскетбольная площадка»

Что обозначены под цифрами? Выбери и напиши правильный вариант ответа.



Варианты правильных ответов:

1. Боковая линия.
2. Лицевая линия.
3. Центральная линия.
4. Трёхочковая линия.
5. Центральный круг.
6. Трёхсекундная зона.
7. Штрафная линия.

Критерии оценивания:

Высокий – 7 правильных ответов

Средний – 6 правильных ответов

Низкий – 5 и менее правильных ответов

Контрольные нормативы для учащихся 1 года обучения.

№ п/п	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Общая и специальная физическая подготовка							
1.	Прыжок в длину с места (см)	146	134- 145	125- 133	138	123- 137	110- 122
2.	Бег 20 м (сек)	4,3	4,4-4,5	4,6-4,9	4,4	4,5-4,7	4,8-4,9
Техническая подготовка							
3.	Ведение мяча 20 метров (сек)	11,6	11,7- 12,1	12,2- 12,7	12,1	12,2- 12,6	12,7- 13,2
4.	Передача мяча в стену с 1,5 метра за 30 секунд	38	33-37	25-32	26	20-25	10-19

Протокол фиксации результатов промежуточной аттестации учащихся 1 г.о.

Группа № _____

Дата: _____

Педагог дополнительного образования:

А.Н. Козлов

[illegible]

Контрольные задания к 2 году обучения.

Теоретические задания.

Тест 1: «Личная гигиена школьника»

Подчеркните правильный вариант ответа на вопрос.

1. Действия, которые мы выполняем, чтобы поддерживать наше тело в чистоте и быть здоровыми, называются:

А) утренняя зарядка; Б) **личная гигиена** В) вечерняя прогулка

2. Основной вид ухода за кожей, при котором с её поверхности удаляются пыль, микробы, пот, кожное сало, различные загрязнения:

А) питьё; Б) **мытьё**; В) битьё.

3. Частое использование мыла и геля для душа приводят к:

А) растяжению и обвисанию кожи; Б) кариесу; В) **сухости и шелушению кожи**.

4. Зубная щётка должна храниться:

А) **щетинкой вверх**; Б) щетиной вбок; В) щетиной в футляре.

5. Чередование холодной и горячей воды в ванной – это:

А) прекрасный душ; Б) опасный душ; В) **контрастный душ**.

6. Защита нашего организма от чужеродных бактерий и вирусов, всякого рода образований – это:

А) гигиена кожи; Б) **иммунитет**; В) квартет.

7. Залог здоровья – это:

А) **чистота**; Б) красота; В) простота.

8. Из гигиены кожи, одежды, гигиены питания, гигиены жилища и воды складывается:

А) приличная гигиена; Б) отличная гигиена; В) **личная гигиена**.

9. Личная гигиена включает в себя:

А) сбор макулатуры; Б) **занятия физкультурой**; В) лежание с температурой.

10. Профилактика и устранение заболеваний, социального неблагополучия – это:

А) **цель гигиены**; Б) препятствие гигиены; В) мечта гигиены.

11. Проветривание комнат, влажная уборка – это правила:

А) гигиены питания; Б) гигиены обитания; В) **гигиены жилища**.

12. Чистота, опрятность, гигиена – это первый шаг к:

- А) **физическому здоровью**; Б) психическому нездоровью;
В) спринтерскому многоборью.

13. Слово «гигиена» происходит от греческого «гигиэйнос», что означает:

- А) приносящий корове; Б) **приносящий здоровье**; В) приходящий в обнове

Красным выделены правильные ответы

Критерии оценивания:

Высокий – 13 правильных ответов

Средний – 12 правильных ответов

Низкий – 11 и менее правильных ответов

Тест 2: «Мой баскетбол»

Подчеркни правильный вариант ответа на вопрос.

1. Родина баскетбола:

- А) США; Б) Германия; В) Россия.

2. Основатель баскетбола:

- А) Томас Дарвин; Б) Уильям Морган; В) Джеймс Нейсмит.

3. В переводе с английского «basketball» это-

- А) корзина-мяч; Б) Мяч-корзина; В) Мяч в корзине.

4. Укажите, сколько игроков в баскетбольной команде?

- А) 5; Б) 6; В) 9.

5. Укажите, размеры площадки для игры в баскетбол (длина, ширина, высота)?

- А) 30 на 20 на 5; Б) 28 на 15 на 7; В) 18 на 9 на 9.

6. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?

- А) Выполнение с мячом в руках более двух шагов; Б) Более трех шагов; В) Более четырех шагов.

7. Сколько шагов с мячом можно сделать после ведения?

- А) Два; Б) Три; В) Один.

8. Как выполняется ведение мяча?

- А) Двумя руками; Б) Одной рукой; В) Только правой рукой.

9. Что называется зоной нападения?

- А) Половина поля под кольцом соперника; Б) Центральная часть поля; В) Все поле.

Правильные ответы: 1-а, 2-в, 3-а, 4-а, 5-б, 6-а, 7-а, 8-б, 9-а.

Критерии оценивания:

Высокий – 9 правильных ответов

Средний – 8 правильных ответов

Низкий – 7 и менее правильных ответов

Нормативы для учащихся 2 года обучения.

№ п/п	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Общая и специальная физическая подготовка							
1.	Прыжок в длину с места (см)	156	144- 155	135- 143	148	133- 147	120- 132
2.	Бег 20 м (сек)	4,1	4,2-4,3	4,4-4,7	4,1	4,2-4,4	4,5-4,7
Техническая подготовка							
3.	Ведение мяча 20 метров (сек)	10,6	10,7- 11,1	11,2- 11,7	11,0	11,1- 11,6	11,7- 12,2
4.	Передача мяча в стену с 1,5 метра за 30 секунд	40	34-39	28-33	28	22-27	12-21

Протокол фиксации результатов промежуточной аттестации учащихся 2 г.о.

Группа № _____

Дата: _____ Педагог дополнительного образования: _____

А.Н. Козлов

[illegible]

Контрольные задания к 3 году обучения.

Теоретические задания.

Тест 1: «Техника безопасности на занятиях баскетболом»

Подчеркните не правильные утверждения по технике безопасности на занятиях баскетболом.

1. Не начинать выполнение упражнения или задания без точного представления о его технических особенностях выполнения.
2. Перед уроком снять все украшения, которые могут стать причиной травмы.
3. Длинные волосы должны быть собраны в «хвост» или заплетены в косичку.
4. Ногти должны быть коротко острижены.
5. Не бросать мяч под ноги игрокам.
6. Разрешается передавать или подавать мяч ногой.
7. На занятиях баскетболом учащимся запрещается сталкиваться, нужно видеть соперников и партнеров.
8. Запрещается толкать в спину и отбирать мяч со спины, выставлять пальцы вперед навстречу передачи.
9. Разрешается висеть на дужке кольца, залезать на баскетбольный щит.
10. Во время ведения мяча не бить по мячу кулаком или ладонью, уметь выбирать оптимальную скорость, не смотреть на мяч, а видеть игровое поле, партнеров, соперников.
11. При передачах мяча не передавать мяч резко с близкого расстояния, передавать мяч точно, с оптимальной скоростью.
12. При бросках мяча в корзину не бить по рукам, не бросать через руки, не стоять под корзиной.
13. Во время игры не отнимать мяч вдвоем, не блокировать, не ставить бедро.
14. Во время игры разрешается выбивать мяч сверху во время ведения его соперником.

Правильные ответы: 6, 9, 14.

Критерии оценивания:

Высокий – выполнил тест без ошибок

Средний – допустил одну ошибку

Низкий – допустил более одной ошибки

Тест 2: «Спортивные игры»

Подчеркните правильный вариант ответа на вопрос.

1. Что не относится к технике игры волейбол?

А) перемещение; Б) передача; В) прием мяча снизу двумя руками; Г) ведение мяча.

2. В какой спортивной игре нет вратаря? А) футбол; Б) хоккей; В) баскетбол; Г) водное поло.

3. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 5 человек? А) футбол; Б) волейбол; В) хоккей; Г) баскетбол.

4. Какой вид спорта позволяет эффективнее развивать быстроту реакции? А) баскетбол; Б) шахматы; В) парашютный спорт; Г) фигурное катание.

5. К спортивным играм не относится? А) футбол; Б) хоккей; В) пионербол; Г) баскетбол.

6. Девиз Олимпийских игр? А) «Олимпийцы – среди нас»; Б) «Быстрее, выше, сильнее»; В) «О спорт! Ты – мир»; Г) «В движении – жизнь».

7. Ошибка при игре с мячом «двойное касание» в спортивной игре? А) волейбол; Б) баскетбол; В) футбол; Г) ручной мяч.

8. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры? А) головой; Б) ногой; В) рукой; Г) туловищем.

Правильные ответы:

1 вопрос – г

2 вопрос – в

3 вопрос – г

4 вопрос – а

5 вопрос – в

6 вопрос – в

7 вопрос – а

8 вопрос – в

Критерии оценивания:

Высокий – 8 правильных ответов

Средний – 7 правильных ответов

Низкий – 6 и менее правильных ответов

Контрольные нормативы для учащихся 3 года обучения.

№ п/п	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Общая и специальная физическая подготовка							
1.	Прыжок в длину с места (см)	163	155- 162	145- 154	155	140- 154	129- 139
2.	Бег 20 м (сек)	3,9	4,0-4,1	4,2-4,3	4,0	4,1-4,3	4,4-4,6
Техническая подготовка							
3.	Броски в движении после ведения. (из 5 раз)	3	2	1	3	2	1
4.	Попадания из-под кольца за 30 секунд	12	10-11	9	8	6-7	5

Протокол фиксации результатов промежуточной аттестации учащихся 3 г.о.

Группа № _____

Дата: _____ Педагог дополнительного образования: _____

А.Н. Козлов

[illegible]

Контрольные задания к 4 году обучения.

Теоретические задания.

Тест 1: «Физическая культура и спорт»

Подчеркните правильный вариант ответа на вопрос.

1. В спорте выделяют:

- А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.
- Б. Олимпийский, дворовый, любительский.
- В. Любительский, профессиональный, массовый.

2. Отличительным признаком физической культуры является:

- А. Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.
- Б. Использование природных сил для восстановления организма.
- В. Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.

3. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?

- А. Да, в малом темпе.
- Б. Нет.
- В. Да, под присмотром тренера.

4. Физическая культура представляет собой:

- А. Определенную часть культуры человека.
- Б. Учебную активность.
- В. Культуру здорового духа и тела.

5. Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это:

- А. Пауэрлифтинг.
- Б. Бодибилдинг.
- В. Атлетическое единоборство.

6. Главной причиной нарушения осанки является:

А. Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.

- Б. Сутулость, сгорбленность, “страх” своего роста.
- В. Слабые мышцы спины.

7. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются вовремя:

- А. Спортивных игр с обилием быстрых движений.
- Б. Бега с препятствиями.
- В. Десятиборья.

8. Разрешаются ли произвольные метания снарядов?

- А. Да, разрешаются.
- Б. Нет, не разрешаются.
- В. Да, но только при отсутствии людей в зоне метания.

9. В качестве финишной ленточки используют:

- А. Ткани, которые легко рвутся при легком физическом воздействии.
- Б. Искусственные нити.
- В. Шелковую ленту.

10. Во время занятий все острые выступающие предметы должны быть:

- А. Удалены из зоны занятий.
- Б. Огорожены или заблокированы от прямого касания.
- В. Обозначены цветными ярлыками.

11. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться нужно:

- А. На прямые ноги.
- Б. Мягко, пружинисто приседая.
- В. Приседая и совершая кувырок или бросок на руки.

12. Так называемое “второе дыхание” наступает:

А. Когда организм перестраивается в соответствии с нагрузками и в кровь начинает поступать достаточное количество кислорода.

- Б. Когда мышцы входят в удобный ритм работы.
- В. Когда мозг и мышцы привыкают к действующим нагрузкам.

13. Какие виды спорта тренируют дыхание?

- А. Бег с препятствиями, футбол, тяжелая атлетика.
- Б. Большой теннис, плавание, волейбол.
- В. Спортивная ходьба, лыжные и велосипедные виды спорта,

14. Результатом физической подготовки является:

- А. Количество разученных упражнений.
- Б. Степень физической подготовленности.
- В. Физическое совершенство.

15. Вход в спортивный зал:

- А. Разрешен, если в зале находится преподаватель, тренер.
- Б. Разрешен, если зал открыт и свободен.
- В. Разрешен, если на входящем надета спортивная форма.

Правильные ответы:

- 1 вопрос – а
- 2 вопрос – а
- 3 вопрос – б
- 4 вопрос – а
- 5 вопрос – в
- 6 вопрос – а
- 7 вопрос – а
- 8 вопрос – б
- 9 вопрос – а
- 10 вопрос – б
- 11 вопрос – а
- 12 вопрос – а
- 13 вопрос – в
- 14 вопрос – б
- 15 вопрос – а

Критерии оценивания:

- Высокий – 14 правильных ответов
- Средний – 12-13 правильных ответов
- Низкий – 11 и менее правильных ответов

Тест 2: «История развития баскетбола»

Подчеркните правильный вариант ответа на вопрос.

1. В каком году был изобретён баскетбол?

а) 1986 год; б) 1905 год; в) 1891 год; г) 1936 год.

2. Кто «изобрёл» баскетбол? а) Джеймс Нейсмит; б) Луи Чемберлен; в) Деметре Викелас; г) Джемс Коннолли

3. Когда была создана Международная федерация баскетбола?

а) 18 июня 1932 года; б) 21 июня 1940 года; в) 7 ноября 1917 года
г) 5 декабря 1955 года.

4. Где и когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу?

а) III О.И. в Сент-Луисе, 1904 год; б) I О.И. в Афинах, 1896 год;
в) VIII О.И. в Париже, 1924 год.

5. Когда был включён баскетбол в программу Олимпийских игр?

а) 1936 год, XI- О.И. в Берлине; б) 1952 год, XV О.И. в Хельсинки;
в) 1908 год, IV О.И. в Лондоне.

6. На каких Олимпийских играх впервые был включён женский баскетбол в программу соревнований?

а) XIV О.И. - Лондон, 1948 год; б) XVII О.И. - Рим, 1960 год;
в) XXI О.И. - Монреаль, 1976 год

7. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами?

а) XVIII О.И.- Токио, 1964 год; б) XX О.И.- Мюнхен, 1972 год; в) XXI О.И.- Монреаль, 1976 год.

8. Сколько человек играют на площадке?

а) 4; б) 5; в) 6; г) 11

9. Из США баскетбол проник вначале в:

а) Германию, Францию, Россию, Латвию, Южную Америку;
б) Великобританию, Францию, Германию, Китай, Японию;
в) Китай, Японию, Филиппины.

Правильные ответы:

1 вопрос – в

2 вопрос – а

3 вопрос – а

4 вопрос – а

5 вопрос – а

6 вопрос – в
 7 вопрос – б
 8 вопрос – б
 9 вопрос – в

Критерии оценивания:

Высокий – 9 правильных ответов

Средний – 8 правильных ответов

Низкий – 7 и менее правильных ответов

Контрольные нормативы для учащихся 4 года обучения.

№ п/п	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Общая и специальная физическая подготовка							
1.	Бег 60 м (сек)	9,3	9,4-9,8	9,9-10,2	9,7	9,8-10,5	10,6-11,2
2.	Высота подскока (см)	41	35-40	30-34	41	35-40	29-34
Техническая подготовка							
3.	Штрафные броски (из 10 раз)	5	4	3	4	3	2
4.	Броски в движении после ведения. (из 5 раз)	4	3	2	3	2	1
5.	Попадания из-под кольца за 30 секунд	14	12-13	11	10	8-9	7

Протокол фиксации результатов промежуточной аттестации учащихся 4 г.о.

Группа № _____

Дата: _____ Педагог дополнительного образования: _____

А.Н. Козлов

[illegible]

Контрольные задания к 5 году обучения.

Теоретические задания.

Тест 1: «Спортивное оборудование»

Подчеркните правильный вариант ответа на вопрос.

Вопрос 1. В какой спортивной игре используется шайба?

А. В хоккее; Б. В футболе; В. Все ответы верны.

Вопрос 2. В какой спортивной игре используются ворота?

А. В хоккее; Б. В футболе; В. Все ответы верны.

Вопрос 3. Кто защищает ворота? А. Вратарь; Б. Голкипер; В. Все ответы верны

Вопрос 4. Спортивный снаряд "обруч" используется:

А. В спортивной гимнастике; Б. В художественной гимнастике.

Вопрос 5. Вид спорта, в котором используется винтовка:

А. Баскетбол; Б. Биатлон

Вопрос 6. Назовите вид спорта, в котором используется спортивный снаряд "боб": А. Бобслей; Б. Биатлон

Вопрос 7. Конькобежный спорт относится:

А. К летним видам спорта; Б. К зимним видам спорта

Вопрос 8. Укажите правильное сочетание:

А. Баскетбольный щит; Б. Баскетбольные ворота

Вопрос 9. Сколько ворот на футбольном поле?

А. 1; Б. 2; В. 3

Вопрос 10. В фигурном катании используют:

А. Велосипед; Б. Коньки

Вопрос 11. В каком виде спорта используется ракетка?

А. Теннис; Б. Бадминтон; В. Все ответы верны

ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ:

1-А

2-В

3-В

4-Б

5-Б

6-А

7-Б
8-А
9-Б
10-Б
11-В

Критерии оценивания:

Высокий – 11 правильных ответов

Средний – 10 правильных ответов

Низкий – 9 и менее правильных ответов

Тест 2: «Правила баскетбола»

Подчеркните правильный вариант ответа на вопрос.

1. Размеры баскетбольной площадки?

а) 9м. х 18м; б) 15м. х 28м; в) 12м. х 24м.

2. На какой высоте находится баскетбольное кольцо (корзина)?

а) 305 см.; б) 260 см.; в) 310 см.; г) 300 см.

3. Сколько времени может владеть команда мячом, до того, как произвести бросок по кольцу?

а) 30 сек.; б) 24 сек.; в) 20 сек.

4. Сколько шагов можно делать после ведения мяча?

а) 3 шага; б) 2 шага; в) 1 шаг

5. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки?

а) 10 сек.; б) 8 сек.; в) 24 сек.

6. Продолжительность игры в баскетбол?

а) 2 тайма по 20 минут; б) 4 тайма по 10 минут; в) 4 тайма по 12 минут.

7. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии?

а) 2 очка; б) 1 очко; в) 3 очка.

8. С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов?

а) 2; б) 3; в) 4; г) 5.

9. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча?

а) 3 сек.; б) 5 сек.; в) 10 сек.

Правильные ответы:

1 вопрос – б

2 вопрос – а

3 вопрос – б

- 4 вопрос – б
 5 вопрос – б
 6 вопрос – б
 7 вопрос – б
 8 вопрос – в
 9 вопрос – б

Критерии оценивания:

Высокий – 9 правильных ответов

Средний – 8 правильных ответов

Низкий – 7 и менее правильных ответов

Контрольные нормативы для учащихся 5 года обучения.

№ п/п	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Общая и специальная физическая подготовка							
1.	Бег 60 м (сек)	8,5	8,6-9,1	9,2-9,6	9,3	9,4-9,9	10,0-10,9
2.	Высота подскока (см)	44	39-43	34-38	43	37-42	31-36
Техническая подготовка							
3.	Штрафные броски (из 10 раз)	6	4-5	3	5	4	3
4.	Броски с точек (из 20 раз)	11	8-10	6-7	9	6-8	5
5.	Попадания из-под кольца за 30 секунд	16	14-15	13	12	10-11	9

Протокол фиксации результатов промежуточной аттестации учащихся 5 г.о.

Группа № _____

Дата: _____ Педагог дополнительного образования: _____

А.Н. Козлов

[illegible]

Контрольные задания к 6 году обучения.

Теоретические задания.

Тест 1: «Влияние физических упражнений на организм»

Подчеркните правильный вариант ответа на вопрос.

1. Что относится к средствам физической культуры?

А. Подвижные игры, гимнастика, спортивные игры, туризм, плавание, лыжная подготовка

Б. Солнце. воздух. вода, соблюдение гигиенических норм, режима дня, отдыха, питания, личная гигиена

В. Физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы

2. Какие средства физического воспитания является основным?

А. Естественные силы природы; Б. Гигиенические факторы; В. Физические упражнения

3. Что понимается под формами занятий физическими упражнениями?

А. Способы организации учебно-воспитательного процесса; Б. Типы уроков;

В. Виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

4. Какова структура урочных форм занятий?

А. Вводная, разминочная, восстановительная части; Б. Подготовительная, основная, заключительная части; В. Организационная, самостоятельная, низкоинтенсивная части.

5. Как классифицируются уроки по признаку основной направленности?

А. Уроки освоения нового материала, уроки закрепления и совершенствования учебного материала, контрольные и смешанные (комплексные) уроки;

Б. ОФП, профессионально-прикладной физической подготовки, спортивно-тренировочные уроки, методико-практические занятия;

В. Уроки гимнастики, лёгкой атлетики, плавания, лыжной подготовки, подвижных и спортивных игр.

6. Для воспитания ловкости в основном используют...

А. Непрерывный метод; Б. Интервальный метод; В. Метод повторного упражнения.

7. Способность осуществлять движения по большим амплитудам за счёт подвижности в суставах и позвоночника, называется...

8. При развитии какого физического качества особо важная роль отводится разминке?

А. При развитии гибкости; Б. При развитии выносливости; В. При развитии ловкости

9. Какой показатель реакции организма на физическую нагрузку является наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике

- А. ЖЁЛ (жизненная ёмкость лёгких);
- Б. МПК (максимальное потребление кислорода);
- В. ЧСС (частота сердечных сокращений).

10. Оптимальный диапазон нагрузок в занятиях с оздоровительной целью должен составлять...

- А. 130-170 уд/мин; Б. 80-90 уд/мин; В. Не ниже 200 уд/мин.

11. Закаливающие процедуры начинают с использования воды, имеющей...

- А. Прохладную температуру; Б. Горячую температуру; В. Индифферентную температуру

12. Что принято называть осанкой?

- А. Форму грудной клетки, живота и ног человека;
- Б. Физиологические изгибы позвоночника;
- В. Привычную позу человека в вертикальном положении.

13. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь её...

- А. Затылком, лопатками, ягодицами, пятками; Б. Лбом, носом, грудью, коленями; В. Ухом, плечом, бедром, щиколоткой.

14. Способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей, называется...

- А. Закаливанием; Б. Рациональным режимом; В. Здоровым образом жизни.

15. Цель разминки при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом:

А. Обеспечить физическую подготовку организма к предстоящим двигательным действиям. При этом важно вовлечь в работу все мышцы и суставы.

Б. Обеспечить функциональную подготовку организма к предстоящим двигательным действиям, постепенное вращивание организма. При этом важно вовлечь в работу все основные мышечные группы и связки.

В. Обеспечить психо - физиологическую подготовку основных мышечных групп и связок организма к предстоящим двигательным действиям, постепенное вращивание организма.

16. При возникновении ушибов во время занятий физическими упражнениями необходимо:

А. Уложить пострадавшего на горизонтальную поверхность, подложить под голову свернутую одежду, обеспечить полный покой и немедленно вызвать врача.

Б. На травмированный участок необходимо положить губку или полотенце, смоченные в холодной воде и вызвать врача.

В. Обеспечить пострадавшему доступ свежего воздуха, дать выпить воды, немедленно вызвать врача.

17. Что относится к основным составляющим здорового образа жизни школьника?

А. Рациональное использование свободного времени; организация сна; режим питания; контроль врачей; выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания.

Б. Режим учебы и отдыха; организация сна; режим питания; организация двигательной активности; выполнение требований гигиены, закаливания; профилактика вредных привычек.

В. Режим работы и отдыха; организация сна; режим питания; занятия спортом; выполнение требований санитарии, профилактика вредных привычек.

Правильные ответы:

- 1 вопрос – в
- 2 вопрос – в
- 3 вопрос – а
- 4 вопрос – б
- 5 вопрос – б
- 6 вопрос – в
- 7 вопрос – гибкостью
- 8 вопрос – а
- 9 вопрос – в
- 10 вопрос – а
- 11 вопрос – в
- 12 вопрос – в
- 13 вопрос – а
- 14 вопрос – в
- 15 вопрос – б
- 16 вопрос – б
- 17 вопрос – б

Критерии оценивания:

Высокий – 15 и более правильных ответов

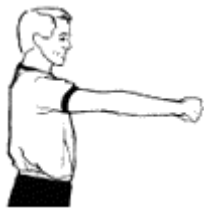
Средний – 13-14 правильных ответов

Низкий – 12 и менее правильных ответов

Тест 2: «Жесты судей»

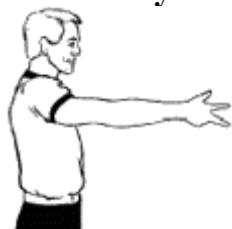
Подчеркните правильный вариант ответа на вопрос.

1. Сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды. Этот жест судьи означает:



а) толчок игрока; б) фол в атаке; в) удар игрока.

2. Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает:



а) три очка; б) трехочковый бросок; в) нарушение правил трёх секунд.

3. Ладонь и палец образуют букву «Т». Этот жест судьи означает:



а) технический фол; б) минутный перерыв; в) замену игрока.

4. Две открытые ладони, образующие букву «Т». Этот жест судьи означает:



а) технический фол; б) минутный перерыв; в) неправильную игру руками.

5. Этот жест судьи означает:



а) фол номеру 7; б) до конца игры осталось 7 секунд; в) счет 5:2.

6. Вращение кулаками. Этот жест судьи означает:



а) пробежку игрока; б) замену игрока; в) прокат мяча.

7. Две руки на бедрах. Этот жест судьи означает:



а) толчок игрока; б) блокировку игрока; в) замену игрока.

8. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:



а) 2 очка; б) спорный мяч; в) мертвый мяч.

9. Резкое движение. Этот жест судьи означает:



а) три секунды; б) три очка; в) три штрафных броска.

10. Скрещенные руки перед грудью. Этот жест означает:



а) пробежку игрока; б) замену игрока; в) блокировку игрока.

Правильные ответы:

1 вопрос – б

2 вопрос – в

3 вопрос – б

- 4 вопрос – а
 5 вопрос – а
 6 вопрос – а
 7 вопрос – б
 8 вопрос – б
 9 вопрос – б
 10 вопрос – б

Критерии оценивания:

Высокий – 10 правильных ответов

Средний – 9 правильных ответов

Низкий – 8 и менее правильных ответов

Контрольные нормативы для учащихся 6 года обучения.

№ п/п	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Общая и специальная физическая подготовка							
1.	Бег 60 м (сек)	8,4	8,5-9,0	9,1-9,5	9,1	9,2-9,8	9,9-10,5
2.	Высота подскока (см)	48	43-47	39-42	45	39-44	34-38
Техническая подготовка							
3.	Штрафные броски (из 10 раз)	6	5	4	5	4	3
4.	Броски с точек (из 20 раз)	12	9-11	7-8	10	7-9	6
5.	Попадания из-под кольца за 30 секунд	18	16-17	15	14	12-13	11

Протокол фиксации результатов промежуточной аттестации учащихся 6 г.о.

Группа № _____

Дата: _____ Педагог дополнительного образования: _____

А.Н. Козлов

[illegible]

Критерии определения уровня развития, воспитания и социализации личности учащегося.

Критерии оценки воспитанности и развитости: отношение (мотивация) учащегося к труду, к коллективу, к социуму, к здоровому образу жизни, к самовоспитанию, к конкурентно - способности

Уровень	Отношение (мотивация) учащегося					
	<i>К труду</i>	<i>К коллективу</i>	<i>К социуму</i>	<i>К здоровому образу жизни</i>	<i>К самовоспитанию</i>	<i>К конкурентно-способности</i>
Высокий (14-18 балл)	Работает самостоятельно и инициативно	Легко идёт на контакт с другими людьми, дружелюбен и бескорыстен	Имеет навыки Бережного отношения к своему рабочему месту, природе и окружающей среде.	Владеет навыками личной и общественной гигиены	Осознаёт свои недостатки и критически к ним относится	Лидер, организатор творческих дел, имеющий активную жизненную позицию
	В преодолении трудностей настойчив	Охотно трудится в коллективе, активно содействуя его успеху, приходит на помощь товарищам по работе	Проявляет бережное отношение к истории и традициям семьи, города, республики Коми, России. Имеет активную гражданскую позицию.	Не имеет вредных привычек и пропагандирует ЗОЖ	Готов к самоконтролю и самоограничению	Никогда не останавливается на достигнутом, твёрдо идёт к поставленной цели.
	В своей деятельности всегда стремится к новому и разнообразному	Толерантен, прислушивается к мнению окружающих. Умеет общаться с различными категориями: (дети, подростки, взрослые, противоположный пол)	Отрицательно относится к нарушениям социальных и этических норм	Подвижен, физически развит	Обладает чувством ответственности за взятые перед собой обязательства	Постоянно совершенствует свои знания и умения.
Баллы	3 балла	3 балла	3 балла	3 балла	3 балла	3 балла
Средний (9-13 баллов)	Работает добросовестно, не всегда самостоятельно. Очень	Легко идёт на контакт с другими людьми, дружелюбен и бескорыстен	Безучастное отношение к своему рабочему месту, природе и окружающей среде	Владеет навыками общественной и личной гигиены, но не всегда чист и опрятен	Не всегда согласен с критикой окружающих, но старается исправить	Принимает участие в мероприятиях, но собственной инициативы не

	редко проявляет инициативу.				имеющиеся недостатки	проявляет.
	Пытается преодолеть трудности, только с чьей-то помощью	Трудно устанавливает отношения с другими людьми, иногда при помощи педагога, товарищей, родителей.	Владеет информацией об истории и традициям семьи, города, республики, России.	Не имеет вредных привычек, но безучастно относится к тому, у кого они есть	С пониманием относится к общественному порицанию	Не ставит определённой цели перед собой, свои достижениями удовлетворён.
	Редко стремится разнообразить свой вид деятельности	В коллективе работает без особого интереса, равнодушен к конечному общему положительному результату.	Соблюдает социальные и этические нормы	Подвижен, но только по необходимости.	Не всегда относится ответственно к порученному делу	Периодически совершенствует свои знания и умения.
Баллы	2 балла	2 балла	2 балла	2 балла	2 балла	2 балла
Низкий (1-8 баллов)	Безынициативен и несамостоятелен	Закрыт для общения, тяжело идёт на контакт	Потребительское отношение к своему рабочему месту, природе и окружающей среде	Не опрятен, не владеет навыками общественной и личной гигиены	Не осознаёт свои недостатки и критически к ним относится	Не имеет активной жизненной позиции,
	В преодолении трудностей не проявляет настойчивость	К коллективному делу относится безответственно, иногда даже мешает ему	Безучастное отношение к истории и традициям семьи, города, республики, России.	Есть вредные привычки, не пытается работать над их устранением	Не готов к самоконтролю и самоограничению	Не имеет конечной цели, не ведёт работу над собой
	За порученное дело берётся без особого желания, всегда пытается найти минусы и недостатки	Не прислушивается к мнению окружающих. Не умеет общаться с различными категориями: (дети, подростки, взрослые)	Не соблюдает социальные и этические нормы	Малоподвижен и неактивен	Не обладает чувством ответственности за взятые перед собой обязательства	Нет желания совершенствовать свои знания и умения.
Баллы	1 балла	1 балла	1 балла	1 балла	1 балла	1 балла

Высокий – 14-18 балл

Средний – 9-13 баллов

Низкий – 1-8 баллов.

Средний показатель группы = $\frac{\text{Общее количество баллов}}{\text{Количество учащихся}}$

Протокол определения уровня воспитанности учащихся

Дата проведения:

Год обучения ____ № группы ____

№	ФИО учащегося	К труду	К коллективу	К социуму	К Здоровому образу жизни	К самовоспитанию	К конкурентно-способности	Сумма баллов	Общий уровень
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
11.									
12.									
13.									
14.									
15.									
<u>Количество человек в группе</u>		В- С- Н-	В- С- Н-	В- С- Н-	В- С- Н-	В- С- Н-	В- С- Н-		

ИТОГО: общий уровень отношения (мотивации) учащегося

«В» - ... чел., ... %

«С» - ... чел., ... %

«Н» - ... чел., ... %

Подпись педагога дополнительного образования _____

План мероприятий, в рамках реализации программы воспитания в МУ ДО «ЦДОД № 9».

Задачи:

- формирование представления о традициях, событиях, фактах истории своего объединения, Центра и школы;
- формирование уважительного отношения к событиям, фактам и традициям города, Республики, Страны, ценностного отношения к своей семье, достоинствам другого человека;
- формирование позитивного отношения к творчеству и труду;
- формирование уважительного отношения к родителям, осознанного, заботливого отношения к старшим;
- формирование активной позиции родителей (законных представителей) в жизни детей через вовлечение в совместную деятельность объединения, Центра;
- формирование основ безопасного образа жизни и поведения при пожаре, чрезвычайных ситуациях, на водных объектах в осеннее - зимний и весенне-летний периоды, на улицах и дорогах, в сети интернет;
- развитие самостоятельности и осознание личной ответственности за свои поступки;
- воспитание трудолюбия и экономической ответственности.

План воспитательной работы.

Ме- сяц	Модуль программы «Воспитание»	Направле- ние дея- тельности	Мероприятие (название, форма)	Категория участников
Сентябрь	«Традиции Центра»	Объедине- ния Центра; профориен- тация	Акция «Запишись в Центр».	Учащиеся 7 -18 лет
			Оформление стенда «Наши дет- ские творческие коллективы, Добро пожаловать!»	Учащиеся разных воз- растных групп, педагоги ДО, родители (ЗП)
		Самоуправ- ление	Выборы председателя Совета учащихся.	Учащиеся разных воз- растных групп
	«Гражданин России»	Организа- ция обще- ственно- полезных дел (далее ОПД)	День солидарности в борьбе с терроризмом 3 сентября. Акция «Белый журавлик».	Учащиеся 7 -18 лет, педагоги ДО
		- экскурсия	Интерактивная экскурсия «По страницам памятных дат» в рамках Дня Знаний.	Учащиеся разных воз- растных групп
		ОПД	Участие в праздновании дней поселков: Краснозатонский и В. Максаковка.	Учащиеся разных воз- растных групп
	«Семья»	Работа с родителями.	День открытых дверей «Открой мир творчества!», посвященный началу нового учебного года (история, традиции, символика, детские коллективы Центра).	Учащиеся разных воз- растных групп, педагоги ДО, родители (ЗП)
	«Азбука без-	Комплекс-	Профилактическое мероприя-	Учащиеся разных воз-

	опасности»	ная без- опасность	тие «Внимание! Пешеход!» в рамках неделя безопасности дорожного движения. Встреча с инспектором ГИБДД.	растных групп
Сентябрь	«Здоровое поко- ление»	ОПД	Спортивный соревнования по мини футболу среди семейных команд «Футбольный ажио- таж», в рамках празднования Дня знаний.	Учащиеся 5 – 10 лет, пе- дагоги ДО ФСН, родите- ли (ЗП)
	«Зеленая планета»	ОПД	Экологический десант «Мой любимый школьный двор».	Учащиеся всех возраст- ных групп
Октябрь	«Традиции Центра»	Ключевые дела	Театрализованное представле- ние: «Шоу-реклама: твой мир увлечений».	Учащиеся групп 1 г.о.
		Объедине- ния Центра	Участие в муниципальных кон- курсах: - «Я- автор»; - «Будущие профессионалы».	Учащиеся 14-18 лет
		КТД	Праздничный концерт и вы- ставка «Примите наши по- здравления», посвященные Дню учителя.	Совет учащихся, творче- ские группы
			Фотомарш «Моя прекрасная, малая Родина», посвященная Дню основания посёлков.	
	«Гражданин России»	Самоуправ- ление	Участие в акции «Мы вместе!» в рамках Дня пожилого челове- ка.	Учащиеся 7 – 14 лет
		ОПД	Акция в рамках Дня памяти жертв политических репрессий (Фоторепортаж).	Совет учащихся, творче- ские группы
	«Семья»	Работа с родителями.	Общее родительское собрание «Территория хорошего настро- ения». Анкетирование.	Учащиеся, педагоги ДО, родители
	«Здоровое поколение»	Ценностная безопас- ность	День детского здоровья. Прове- дение подвижных игр «Спор- тивная семья», посвященная Дню отца в РК.	Учащиеся, педагоги ДО ФСН; родители (ЗП)
			Осенние турниры по футболу, баскетболу, волейболу, вольной борьбе.	Учащиеся объединений ФСН
	«Зеленная планета»	Ключевое дела	«Экологическая квест-игра «Вторичная переработка».	Учащиеся 7-14 лет
Ноябрь	«Традиции Цен- тра»	Самоуправ- ление; объ- единения Центра	Акция «Сундук добрых слов», посвященная Международному Дню толерантности (16 ноября) и Всемирному Дню прав ре- бенка (20 ноября). Участие в муниципальных конкурсах: «Я- автор», «Будущие профессио- налы».	Учащиеся 14- 18 лет
		Самоуправ- ление	Участие в мероприятиях, по- священных Всемирному Дню памяти жертв ДТП.	Учащиеся всех возраст- ных категорий
	«Гражданин России»	КТД	Конкурс чтецов «Единство народов большой страны!»	Учащиеся 10 – 14 лет
		Видео- экскурсия	Игра-путешествие «Моя много- ликая Россия», посвященная Дню народного единства (4 но-	Учащиеся, родители (ЗП), педагоги ДО

Ноябрь			ября).	
	«Семья»	Работа с родителями и с учащимися	Конкурс открыток, литературных поздравлений ко Дню Матери «Мама – это значит ЖИЗНЬ!» (с размещением на сайте Центра)	Учащиеся объединений ХН, родители (ЗП)
		КТД	Праздничная программа «С праздником, милые мамы!»	
		Работа с родителями	«Семейных традиций сундучок» выставка изделий и поделок, сделанных руками мам и бабушек (мастер-классы).	Учащиеся объединений ХН, родители (ЗП)
	«Азбука безопасности»	Комплексная безопасность	Профилактическое мероприятие «Правила поведения людей в период ледостава».	Учащиеся 7 – 18 лет
			Экспресс программа «Безопасность в интернете», «Цифровой этикет».	
	«Зеленая планета»		Акция «Птичья столовая».	
Декабрь	«Традиции Центра»	КТД	«У всех Новый год!» развлекательные программы в период празднования Нового года и Рождества (цикл).	Учащиеся 5 – 12 лет
		Самоуправление	Тематическая площадка «В ритме праздника!» в период подготовки к празднованию НГ.	Совет учащихся, инициативные группы
	«Гражданин России»	ОПД; Самоуправление	Участие в Всероссийских мероприятиях: Международный день добровольца (5 декабря); День неизвестного солдата (3 декабря); Дню Героев Отечества (9 декабря) (посещение памятников)	Совет учащихся
	«Семья»	Работа с родителями	Творческие мастерские по интересам «Золотые руки»: - мастер-класс по изготовлению новогодних сувениров «Мастерская Деда Мороза».	Учащиеся, родители, педагоги ДО
	«Азбука безопасности»	Комплексная безопасность	Оформление стенда «Осторожно - Пиротехника!»	Учащиеся всех объединений
			Профилактическое мероприятие по предупреждению пожароопасной ситуации в период новогодних каникул «Осторожно – Новый год!»	
	«Здоровое поколение»	КТД, работа с учащимися	«Зимние игры на призы Снеговика» Спортивные турниры по всем видам.	Учащиеся ФСН
Январь	«Традиции Центра»	КТД	Конкурс - выставка «Январская распродажа» в рамках благотворительной акции «Подарок от всего сердца!»	Учащиеся объединений ХН прикладного творчества
			«Рождественские посиделки!» фольклорный праздник для учащихся начального звена.	

		ОПД	Участие в конкурсе социальных проектов «Конвейер проектов».	Совет учащихся,
	«Гражданин России»	ОПД - ДОО	Конкурс плакатов «Блокадный Ленинград» в рамках годовщины со дня снятия блокады. - Акция «Блокадный хлеб».	Учащиеся объединений ИЗО 12-18 лет
	«Семья»	Работа с родителями	Игровая познавательная программа на свежем воздухе «Зимние забавы».	Учащиеся 7 – 14 лет
	«Азбука безопасности»	Комплексная безопасность	Профилактическое мероприятие «Световозвращатель – моя безопасность!»	Учащиеся 7 – 14 лет
	«Здоровое поколение»	Ценная безопасность	Массовая зарядка «Присоединяйся к ГТО!»	Учащиеся 7 – 14 лет
Февраль	«Традиции Центра»	Самоуправление; объединения Центра	Спортивные мероприятия на призы Центра в рамках Дня Защитника Отечества: «Февральский мяч»; «Марафон «ГТО-путь к успеху!»	Учащиеся спортивных объединений всех возрастов.
	«Гражданин России»	ОПД - ДОО	Памятная линейка, посвященная Дню вывода советских из Афганистана (15 февраля).	Учащиеся всех возрастов.
		ОПД - ДОО	Конкурс плакатов «Мы против коррупции!»	Учащиеся 12 – 18 лет объединений ИЗО
		Профориентация	Кейс-сессия «Профессионал» (решение нестандартных задач).	По заявкам объединений
	«Здоровое поколение»	Ценностная безопасность	Спортивно-оздоровительная программа «Здоровым быть здорово!» (цикл)	Учащиеся 7 – 11 лет
	«Зеленая планета»	Ключевое дело	Акция по сбору макулатуры «Зеленый листок».	Учащиеся всех возрастов
Март	«Семья»	Работа с родителями	«Спортивно-семейный праздник «Папа может, папа может все что угодно!»	Учащиеся 7 – 16 лет; родители (команды)
	«Традиции Центра»	КТД	Праздничный концерт «Наполним музыкой сердца!», посвященный Международному Дню 8 марта.	Учащиеся объединений
		Ключевое дело	Участие в муниципальном фестивале.	Учащиеся объединений ХЭН
	«Гражданин России»	ОПД - ДОО	Участие во Всероссийских мероприятиях «Крымская весна», (18 марта).	Учащиеся всех возрастов
		Ключевое дело	Конкурс рисунков «Крымская весна», посвященная Дню присоединения Крыма к РФ.	Учащиеся ХН (ИЗО)
	«Семья»	Работа с родителями	Мастер-классы по декоративно-прикладному творчеству «Мама наша мастерица».	Учащиеся ХН, родительская общественность
	«Азбука безопасности»	Комплексная безопасность	Профилактическое мероприятие «Безопасное поведение людей на водных объектах в весенний период».	Учащиеся всех возрастных категорий
	«Здоровое поколение»	КТД	День здоровья «Весенняя подзарядка» (пропаганда ВФСК «Готов к труду и обороне»).	Учащиеся и педагоги ДО
	«Зеленая планета»	Ключевое дело	Участие в экологической акции «Час земли».	Учащиеся 14 – 17 лет, педагоги ДО

Апрель	«Традиции Центра»	КТД	Участие в акции «Библионочь».	Учащиеся 16-18 лет
	«Гражданин России»	ОПД - ДОО	Мероприятия в рамках Общероссийской добровольческой акции «Весенняя неделя добра».	Учащиеся Центра
	«Семья»	Работа с родителями;	Участие родителя во всероссийской акции «Классные встречи».	Учащиеся и родители
			Оформление тематической фотозоны (сбор фотографий дедов, прадедов учащихся, воевавших в ВОО 1941-1945 гг.)	Учащиеся всех возрастных категорий объединения «Основы цифровой фотографии»
	«Здоровое поколение»	Ключевое дело	Весенний турниры: по баскетболу; волейболу; футболу; вольной борьбе и шахматам.	Учащиеся 10-18 лет
	«Зеленая планета»	Ключевое дело	Фотовыставки «Чистота родного края!» Международного дня Земли» (22 апреля).	Учащиеся всех возрастных категорий
Май	«Традиции Центра»	КТД	Митинг памяти, посвященный Дню Победы в ВОВ 1941-1945 годов!	
			Конкурс стихов «Сороковые - роковые!»	
			Отчетный концерт – награждение «Весне навстречу».	
	«Гражданин России»	ОПД - ДОО	Конкурс рисунков и плакатов «Этот День Победы!».	
			Благотворительная акция «Поздравление ветерану!» в рамках празднования Дня Победы.	
Май – июнь	«Семья»	Ключевое дело	Культурно-познавательная программа «Мы одна семья!», посвященная Международному дню семьи (15 мая).	Учащиеся всех возрастов
	«Азбука безопасности»	Комплексная безопасность	Выставка рисунков «Весенняя пора! Не играй с огнем!».	Учащиеся ХН
		Работа с родителями	Участие в городском конкурсе «Семейный архив».	Учащиеся 7 -18 лет
	«Здоровье поколение»	Ценностная безопасность	День здоровья с проведением кросса по легкой атлетики «Майский забег!».	Учащиеся 7 – 18 лет ФН
	«Зеленая планета»	Ключевое дело	Акция «Наш любимый школьный двор!» по организации эко-субботников на территориях, закрепленных за МУ ДО «ЦДОД № 9».	Учащиеся всех возрастов

План работы с родителями.

№ п/п	Содержание работы	Сроки
1.	Родительское собрание "Знакомство с программой, обсуждение совместных мероприятий на учебный год, заполнение анкет, график участия на соревнованиях". Знакомство с локальными актами, правилами учащихся.	сентябрь - октябрь
2.	Приглашение и активное общение с родителями в группе ВК: https://vk.com/club193936525	сентябрь – май
3.	Соревнования: участие в соревнованиях на учрежденческом уровне, муниципальном уровне и т.д. (Родители помогают с поездкой детей).	ноябрь - декабрь
4.	Открытые занятия для родителей.	ноябрь
5.	Консультации для родителей.	по плану
6.	Посещение на дому.	по плану
7.	Привлечение родителей к посильной помощи в объединении.	по плану
8.	Родительское собрание "Промежуточные итоги умений и навыков, отчет об итогах соревнований, поздравление победителей".	декабрь
9.	Поход-прогулка на лыжах.	январь
10.	Родительское собрание «Неделя безопасности».	январь - февраль
11.	Чаепитие: поздравление с 23 февраля и 8 марта.	февраль - март
12.	Родительское собрание по итогам года. 1. Знакомство с инструкциями по пожарной безопасности детей и по правилам безопасного поведения на водоемах. 2. Подведение итогов года. Вручение благодарственных писем родителям. План работы на лето. Планирование работы на следующий учебный год. 3. Инструктаж «Правила дорожного движения».	май

План работы с детьми из семей «группы риска».

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные
1.	Составление списка «группы риска».	Сентябрь	педагог-организатор, методист, педагоги ДО
2.	Вовлечение учащихся группы «риска» в объединения центра.	В течение года	педагог-организатор, методист, педагоги ДО
3.	Мероприятия по профилактике правонарушений.	По плану	педагоги ДО
4.	Индивидуальная работа.	В течение года	педагоги ДО
5.	Посещение семей группы «риска».	По плану рейдов	педагоги ДО
6.	Корректировка списков «групп риска»	В течение года	педагоги ДО

**Задания с применением дистанционных технологий
для самостоятельной работы**

№ п/п	Раздел учебного плана	Задания для самостоятельной работы
1.	Вэб-Сайт Баскетбольные тренировки от "А" до "Я"	https://basketball-training.org.ua/
2.	Баскетбольный портал	http://www.slamdunk.ru/
3.	Видео урок по баскетболу	https://yandex.ru/video/preview/?text=видеоуроки про баскетбол для детей&path=wizard&parent-reqid=1621177125094189-1161438062968898588800132-production-app-host-vla-web-yp-254&wiz_type=vital&filmId=2977874732689611489
4.	Упражнения для развития общей физической подготовки	https://www.youtube.com/watch?v=nDNOZCoBFgg https://www.youtube.com/watch?v=57vyN_2f-5E https://www.youtube.com/watch?v=9AOjYKtI0BA
5.	Упражнения для развития специальной физической подготовки	https://www.youtube.com/watch?v=jGRJtPHZUys https://www.youtube.com/watch?v=2UF1HKhmXyg
6.	Упражнения для развития технического мастерства	https://vk.com/video145871652_167000757 https://vk.com/video145871652_167011709
7.	Комплексы упражнений для развития гибкости, выносливости, силы, быстроты, координации движений, ловкости. Упражнения на расслабление	Самостоятельное выполнение упражнений, указанных в комплексах. Составление своих комплексов упражнений на развитие каждого физического качества: https://cloud.mil.ru/public/HTX2/5VfUNveX6

**Система организации обучения с применением электронного обучения
и дистанционных образовательных технологий
по ДОП – ДОП «Оранжевый мяч».**

Условия для реализации образовательного процесса	Ресурсы	Формы реализации образовательного процесса	Режим занятий	Способы информирования учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся
<ul style="list-style-type: none"> - интернет-браузер и подключение к сети интернет; - комплект технического программного обеспечения (skype.com, zoom.us); - микрофон, динамики (наушники), веб-камера. 	<p>Giseo. rko-mi.ru, мессенджер - WhatsApp, соц. Сеть - ВКонтакте.</p>	<p>видео-лекция, онлайн консультация, самостоятельно созданные обучающие задания (видео фрагменты, упражнения, тесты и т.п).</p>	<p>- в смешанном виде.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. о переходе образовательного процесса с применением ЭО и ДОТ; 2. с расписанием на данный период (ГИС ЭО, официальный сайт МУ ДО «ЦДОД № 9»); 3. о работе горячей телефонной линии и технической поддержки учащихся. Пункт 1-3: сайт Центра, группа Центра в ВК, ГИСЭО, телефонная связь, смс-сообщение. 4. о видах получения обратной связи с родителями и учащимися (группа объединения ВК).