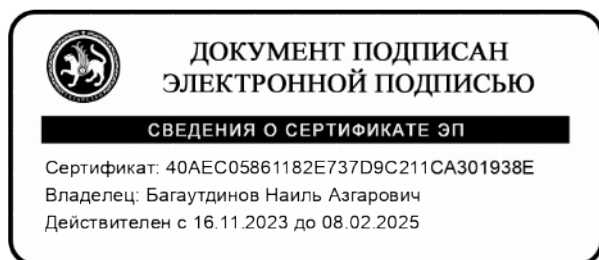


МКУ «Управление образования» ИКМО «Лениногорский муниципальный район»  
Республики Татарстан  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы» муниципального образования  
«Лениногорский муниципальный район» Республики Татарстан

Принято на пед.совете  
Протокол № 5  
От 24.01.2025

Утверждаю  
Директор ЦВР \_\_\_\_\_  
Н.А.Багаутдинов  
Приказ № 11-ОД от 24.01.2025



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивного направления  
«Минибаскетбол»  
Возрастная категория обучающихся 11-15 лет  
Срок реализации – 3 года

Составитель программы:  
Педагог дополнительного образования  
Калимуллин Ильгиз Асгатович

## Пояснительная записка

Данная программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
- Конституция Российской Федерации (статьи 9,36,42,58,71,72,114)
- Концепция развития дополнительного образования детей (от 04.09.2014)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года
- Приказ МО и Н РФ от 27.07.2022г № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Закон Республики Татарстан № 68-ЗРТ от 22 июля 2013 года «Об образовании»
- Постановление КБ РТ от 12 октября 2011 №846 «О внесении изменений в отдельные постановления КБ РТ»
- Приказ МО и Н РТ № 1465/14 от 20 марта 2014 года «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования»
- Устав МБУ ДО «Центр внешкольной работы» МО «ЛМР» РТ
- Положение о разработке дополнительных общеобразовательных программ в МБУ ДО «Центр внешкольной работы» МО «ЛМР» РТ.

Направленность – физкультурно-спортивная

### **Актуальность.**

Данная программа направлена на развитие личности, предполагает овладение детьми основ физической культуры, слагаемыми, которой являются: хорошее физическое развитие, крепкое здоровье, знания и навыки в области физической культуры. В современном гиподинамическом мире особую значимость и актуальность приобретают занятия подрастающего поколения спортом. Активным видом спорта, нацеленным на гармоничное развитие личности, является баскетбол.

Баскетбол как вид спорта позволяет успешно решать ряд воспитательных задач.

Во-первых, баскетбол требует .  
**Новизна** - программа «Баскетбол» дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с игровыми видами спорта. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики и развитию физических способностей. Занятия по программе «Минибаскетбол» дает возможность во внеурочное время углубленно заниматься:  
- видами спорта, которые учащиеся осваивают в ограниченном по времени уроке физической культуры;  
- учащимся, которые не могут освоить объем двигательных навыков на уроке физической культуры;  
- подросткам, у которых наблюдается гиперактивность и проблема организации своего времени. развития всех групп мышц, координации, выносливости, т.е. всесторонней физической подготовки.

**Педагогическая целесообразность.** Осознавая всю важность физического воспитания подрастающего поколения, в настоящее время одним из стратегических направлений образования в России является проблема сохранения и укрепления здоровья детей нации в целом. Исследования показывают, что традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые способствуют развитию хронических болезней. Все это говорит о том, что необходимо найти пути и выходы наиболее результативных форм и методов укрепления здоровья подрастающего поколения. Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья — это, прежде всего, процесс социализации, воспитания. Это сознание высокого уровня

душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции на основе современных научных данных и является отображением единства теории и практики. Программа «Минибаскетбол» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **Отличительные особенности программы**

Занятия строятся так, что воспитанники сами находят нужные решения, выводят элементарные правила; внимание детей акцентируется на своих индивидуальных способностях и возможностях, методах, способах достижения поставленной педагогом задачи.

**Цель:** формирование у учащихся устойчивого и постоянно растущего интереса к систематическим занятиям баскетболом и привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом, формирование у детей и подростков принципов здорового образа жизни и осознание преимуществ трезвого образа жизни, способствующих укреплению их физического и психического здоровья.

### **Задачи.**

#### **I Обучающие**

1. Обучить правилам игры в баскетбол.
2. Сформировать общее представление о тактических действиях в защите и нападении.
3. Обучить основам техники перемещения и стоек, ловли, передачи, ведения мяча, броска мяча в корзину.

#### **II Развивающие**

1. Развить хорошую общефизическую подготовку:
2. Развить координацию, физическую выносливость, гибкость, ловкость для успешного овладения навыками игры.
3. Развить эмоциональные качества у детей посредством проведения товарищеских матчей и воспитания адекватного восприятия побед и поражений.

#### **III Воспитательные**

1. Приобщить ребенка к здоровому образу жизни и физической активности.
2. Укрепить дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между учащимися.
3. Приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни, правильному питанию, физической активности, отказу от вредных привычек и ведению трезвого образа жизни.

### **Адресат программы**

Программа предназначена для детей в возрасте 11-15 лет. Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Количество обучающихся 10-15 человек. Срок реализации программы – 2 года

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные :**

- учащиеся узнают основы здорового образа жизни,
- у учащихся сформируются коммуникативные качества - полное взаимодействие в команде.
- у учащихся привьются навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

#### **Метапредметные :**

- учащиеся освоят общие способы игры в баскетбол.
- у учащихся сформируются нравственные качества, такие как доброжелательность, дисциплинированность, настойчивость.

#### **Предметные:**

- учащиеся выучат правила игры в баскетбол; технику стоек; ловлю, передачу, ведение мяча, бросок мяча в корзину,
- учащиеся разовьют координацию; выносливость, гибкость, ловкость.

Планируемые результаты формулируются с учетом цели и задач обучения, развития и воспитания, а также уровня освоения программы.

**Форма подведения итогов** реализации дополнительной общеразвивающей программы: соревнования, фестивали по видам спорта, олимпиады по физической культуре, спортивные состязания.

### Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Правила ТБ при игре в баскетбол. ОФП.	2	1	1	опрос
2.	ОФП. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Подвижная игра.	2	1	1	наблюдение
3.	ОФП. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Учебная игра.	2		2	наблюдение
4.	ОФП. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств. Подвижная игра.	2		2	наблюдение
5.	ОФП. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Подвижная игра.	2		2	наблюдение
6.	ОФП. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Учебная игра.	2		2	наблюдение
7.	ОФП. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Подвижная игра. Игра в мини-баскетбол.	2		2	наблюдение
8.	ОФП. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Подвижная игра.	2		2	наблюдение
9.	ОФП. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами.	2	1	1	наблюдение

10.	ОФП. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Учебная игра.	2		2	наблюдение
11.	ОФП. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	2		2	наблюдение
12.	ОФП. Техническая подготовка. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Учебная игра.	2		2	наблюдение
13.	ОФП. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Учебная игра.	2		2	наблюдение
14.	ОФП. Техническая подготовка. Эстафета.	2		2	Итоги эстафеты
15.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Подвижная игра. Учебная игра.	2	1	1	наблюдение
16.	ОФП. Техническая подготовка. Сочетание приемов (ведение — остановка — бросок). Позиционное нападение через скрестный выход.	2		2	наблюдение
17.	ОФП. Сочетание приемов (ведение — остановка — бросок). Игра в мини-баскетбол.	2		2	наблюдение
18.	ОФП. Эстафета. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Подвижная игра.	2		2	наблюдение
19.	ОФП. Техническая подготовка. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств. Подвижная игра. Учебная игра.	2	1	1	наблюдение
20.	ОФП. Встречная эстафета. Техническая подготовка. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в	2		2	наблюдение

	движении.				
21.	ОФП. Взаимодействия двух игроков через заслон. Подвижная игра. Учебная игра.	2		2	наблюдение
22.	ОФП. Техническая подготовка. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Подвижная игра.	2		2	наблюдение
23.	ОФП. Техническая подготовка. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	2	1	1	наблюдение
24.	ОФП. Эстафеты. Учебная игра	2		2	Итоги эстафеты
25.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок	2		2	наблюдение
26.	ОФП. Техническая подготовка. Броски мяча с точек. Обыгрывь 1x1. Учебная игра.	2		2	наблюдение
27.	ОФП. Техническая подготовка. Индивидуальные действия в нападении Броски мяча в движении. Учебная игра.	2		2	наблюдение
28.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Ведение с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1.	2		2	наблюдение
29.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Броски мяча с точек.	2	1	1	наблюдение
30.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Ведение двух мячей. Учебная игра.	2		2	наблюдение
31.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча с изменением направления.	2	1	1	наблюдение

32.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Подвижная игра. Игра 4x4.	2		2	наблюдение
33.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра 2 x 2.	2		2	наблюдение
34.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Подвижная игра.	2		2	наблюдение
35.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	2		2	наблюдение
36.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Подвижная игра. Учебная игра	2		2	наблюдение
37.	ОФП. Контрольная игра.	2		2	Анализ по итогам игры
38.	Техника безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2 x2.	2		2	Опрос, наблюдение
39.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Подвижная игра. Игра 3 x 3.	2		2	наблюдение
40.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Подвижная игра. Учебная игра.	2		2	наблюдение
41.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подвижная игра. Противодействие получения мяча.	2	1	1	наблюдение

42.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подвижная игра. Игра 4x4.	2		2	наблюдение
43.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подстраховка в защите.	2	1	1	наблюдение
44.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подбор мяча после отскока.	2	1	1	наблюдение
45.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Быстрый прорыв. Игра 2x1,3x2.	2		2	наблюдение
46.	ОФП. Контрольное занятие	2		2	Анализ по итогам
47.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Эстафеты с мячом. Учебная игра.	2	1	1	наблюдение
48.	Техника безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Действия в нападении.	2		2	наблюдение
49.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Броски в движении. Ведение двух мячей.	2		2	наблюдение
50.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Учебная игра.	2		2	наблюдение
51.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Ведение мяча с изменением направления на месте. Игра 2x2.	2	1	1	наблюдение
52.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Передача мяча в движении.	2		2	наблюдение
53.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Учебная игра.	2	1	1	наблюдение
54.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Ведение двух мячей на месте.	2	1	1	наблюдение
55.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Подбор мяча после отскока, постановка	2		2	наблюдение



	спины.				
56.	ОФП. Контрольное Занятие, Итоговое тестирование	2		2	Анализ по итогам тестирования
	итого	112	15	97	

## **Содержание УТП 1 года обучения**

### **1. Вводное занятие. Техника безопасности.**

#### **Теория**

Организационная часть - ознакомление с режимом занятий (время, дни), с программой и нормативами, соблюдение техники безопасности, охрана здоровья при реализации программы, форма одежды.

Практика. Опрос. Упражнения по общефизической подготовке.

### **2. Теоретическая подготовка**

Изученный теоретический материал дается по спирали – глубже и детальнее на втором году обучения. Кроме того, объясняются новые темы.

Теория.

Изучение правил игры в баскетбол(повторение).

Правила по мини-баскетболу.

Состояние и развитие баскетбола в России.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Планирование и контроль подготовки.

Основы техники игры и техническая подготовка

Основы тактики игры и тактическая подготовка

Физические качества и физическая подготовка

Установка на игру и разбор результатов игры.

Соревновательная деятельность баскетболиста.

Организация и проведение соревнований по баскетболу.

Правила судейства соревнований по баскетболу.

Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

### **3. Физическая подготовка (ОФП)**

Теория. Повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Показ упражнений.

Практика.

#### **3.1. Общая физическая подготовка.**

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными мячами, гимнастическими палками, обручами, мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

Бег на длинные дистанции. Стартовая скорость, бег с ускорениями и рывками на короткие дистанции (челночный бег). Прыжковая подготовка. Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий.

Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

#### **3.2. Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста, для развития специальной выносливости баскетболиста, для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста, для развития ловкости баскетболиста.

### **4. Техническая подготовка.**

Теория.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Владение мячом. Правильность стойки при выполнении передачи и броска в корзину  
Различные виды передачи и ловли мяча.

Практика.

1. Упражнения без мяча.

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:  
с разной скоростью;

в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Прыжок толчком двух ног

1.9. Прыжок толчком одной ноги

1.10. Повороты на месте

1.11. Повороты в движении.

1.12. Остановка прыжком

1.13. Остановка двумя шагами

1.14. Повороты вперед

1.15. Повороты назад

1.16. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.17. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.3. Двумя руками от груди в движении.

2.4. Ловля мяча двумя руками в прыжке

2.5. Передача одной рукой от плеча.

2.6. Передача одной рукой с шагом вперед.

2.7. Передача двумя руками с отскоком от пола.

2.8. Передача одной рукой снизу от пола.

2.9. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении по восьмёрке с броском по кольцу,

2.10. Передача в прыжке в любом направлении.

2.11. Передача мяча одной рукой сверху

2.12. Передача мяча одной рукой от головы

2.13. Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)

2.14. Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)

2.15. Передача мяча одной рукой с места

2.16. Передача мяча одной рукой в движении

2.17. Передача мяча одной рукой в прыжке

2.18. Передача мяча одной рукой (встречные)

2.19. Передача мяча одной рукой (поступательные)

2.20. Передача мяча одной рукой на одном уровне

2.21. Передача мяча одной рукой (сопровождающие)

2.22. Ловля мяча после полукотскока.

2.23. Ловля высоко летящего мяча.

2.24. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

2.25. Ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита.

3. Ведение мяча.

3.1. На месте.

3.2. В движении шагом.

3.3. В движении бегом.

3.4. Правой и левой рукой поочередно на месте.

3.5. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

3.6. Ведение мяча со зрительным контролем

3.7. Ведение мяча без зрительного контроля.

3.8. Ведение мяча по дугам

3.9. Ведение мяча по кругам

3.10. Обводка соперника с изменением направления

4. Броски мяча.
  - 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
  - 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
  - 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
  - 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
  - 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
  - 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
  - 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
  - 4.8. В прыжке одной рукой с места.
  - 4.9. Штрафной.
  - 4.10. Двумя руками снизу в движении.
  - 4.11. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
  - 4.12. В прыжке со средней дистанции.
  - 4.13. В прыжке с дальней дистанции.
  - 4.14. Вырывание мяча.

### Итоговое занятие.

Тестирование: контрольные тесты по итогам обучения, подведение итогов пройденной программы. См. Приложение

### Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Раздел и тема занятия	Всего часов	теория	практика	Форма аттестации/контроля
1	Введение Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончанию занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований. Беседа о правилах соревнований, месте занятий, инвентаре, оборудовании.	2	2	0	Опрос. Беседа
2	Техника передвижения при нападении.	2	0	2	наблюдение
3	Тактика нападения.	2	0	2	наблюдение
4	Индивидуальные действия без мяча.	2	0	2	наблюдение
5	Контрольные испытания.	2	0	2	наблюдение
6	Учебная игра. ОФП	2	0	2	Педагогический анализ по итогам
7	Техника передвижения	2	0	2	наблюдение

	приставными шагами.				
8	Индивидуальные действия при нападении с мячом.	2	0	2	наблюдение
9	Индивидуальные действия при нападении.	2	0	2	наблюдение
10	Учебная игра.	2	0	2	Педагогический анализ по итогам
11	Единая спортивная классификация. ОФП	2	0	2	наблюдение
12	Прыжки толчком с двух ног.	2	0	2	наблюдение
13	Специальная физическая подготовка.	2	0	2	наблюдение
14	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	2	0	2	наблюдение
15	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	2	0	2	наблюдение
16	Учебная игра.	2	0	2	Педагогический анализ по итогам
17	Личная и общественная гигиена. ОФП	2	2	0	Опрос
18	Передача мяча двумя руками от груди. СФП	2	0	2	наблюдение
19	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	2	0	2	наблюдение
20	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	2	0	2	наблюдение
21	Учебная игра.	2	0	2	Педагогический анализ по итогам
22	Закаливание организма спортсмена. ОФП	2	2	0	опрос
23	Бросок мяча двумя руками от груди. СФП	2	0	2	наблюдение
24	Организация командных	2	1	1	наблюдение

	действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.				
25	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	2	0	2	наблюдение
26	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	2	0	2	наблюдение
27	Контрольные испытания.	2	0	2	наблюдение
28	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП.	2	0	2	Опрос. Беседа
29	Ловля двумя руками «низкого» мяча.	2	0	2	наблюдение
30	Командные действия в нападении.	2	0	2	наблюдение
31	Многократное выполнение технических приемов.	2	0	2	наблюдение
32	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	2	0	2	наблюдение
33	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	2	0	2	наблюдение
34	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	2	0	2	наблюдение
35	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	2	0	2	наблюдение
36	СФП. Многократное выполнение технических приемов.	2	0	2	наблюдение
37	Введение Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончанию занятий, возвращению домой после	2	0	2	Опрос. Беседа

	тренировки, правила проведения соревнований. Беседа о правилах соревнований, месте занятий, инвентаре, оборудовании.				
38	ОФП. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	2	0	0	наблюдение
39	Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебная игра	2	0	2	наблюдение
40	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	2	0	2	наблюдение
41	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	2	0	2	наблюдение
42	Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебная игра.	2	0	2	Педагогический анализ по итогам
43	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	2	0	2	наблюдение
44	Средства спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия.	2	0	2	наблюдение
45	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	2	0	2	наблюдение
46	Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра.	2	0	2	наблюдение
47	Бросок мяча одной рукой сверху. Учебная игра.	2	0	2	наблюдение
48	Бросок мяча двумя руками от груди. СФП	2	0	2	наблюдение
49	Многократное выполнение технических приемов.	2	0	2	наблюдение
50	Методы спортивной	2	0	2	наблюдение

	тренировки. ОФП				
51	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП	2	0	2	Опрос. Беседа
52	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	2	0	2	наблюдение
53	Ведение мяча с переводом на другую руку.	2	0	2	наблюдение
54	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча.	2	0	2	наблюдение
55	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изучению технических приемов.	2	0	2	наблюдение
56	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	2	0	2	наблюдение
57	Ведение мяча с изменением скорости передвижения. ОФП.	2	0	2	наблюдение
58	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	2	0	2	наблюдение
59	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	2	0	2	наблюдение
60	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	2	0	2	наблюдение
61	Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра	2	0	2	Педагогический анализ по итогам
62	Бросок мяча одной рукой сверху. Учебная игра.	2	0	2	Педагогический анализ по итогам
63	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	2	0	2	наблюдение
64	Тактическая подготовка юного спортсмена.	2	0	2	Педагогический анализ по итогам



	Учебная игра.				
65	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	2	0	2	наблюдение
66	Характеристика особенностей периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	2	1	1	Педагогический анализ по итогам
67	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	2	1	1	Опрос. Педагогический анализ по итогам
68	Учебная игра.	2	0	2	Педагогический анализ по итогам
69	Учебная игра	2	0	2	Педагогический анализ по итогам
70	Учебная игра	2	0	2	Педагогический анализ по итогам
71	Аттестация по итогам освоения программы	2	0	2	Педагогический анализ по итогам
72	Заключительное занятие. Подведение итогов	2	1	1	Опрос. Беседа
	итого	144	10	134	

## Содержание УТП 2 года обучения

### Тема № 1. Общие основы баскетбола III и ТБ. Правила игры и методика судейства

Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в общественном транспорте. Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры.

Беседа по основным правилам игры в баскетбол. Судейская практика в двусторонних играх команд.

### Тема № 2: Общая физическая подготовка.

Теория: Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Практика: Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения.

Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками одновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые

вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

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

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения высокой амплитудой движений.

Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте.

Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов.

Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку.

Эстафеты. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м.

Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч. Плавание. Ходьба на лыжах. Марш-бросок. Туристические походы.

### **Тема № 3 Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами.

Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей.

Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

### **Тема № 4. Техническая подготовка.**

Теория: Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Практика: Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

### Тема № 5. Тактическая подготовка.

Теория: Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

Практика: Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

Тактика защиты.

Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

### Тема № 6. Игровая подготовка

На этапе начальной подготовки предусматривается участие обучающихся в соревнованиях общефизической направленности («Веселые старты», соревнования по кроссу, тематические спортивные праздники) и специализированные соревнования (первенство школы, города по баскетболу).

## Учебно-тематический план 3 года обучения

	Темы занятий	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	Введение в минибаскетбол. Техника безопасности	2	2	0	Опрос
2	История минибаскетбола	2	2	0	Опрос
3	Правила игры в минибаскетбол	2	1	1	Опрос. беседа
4	Основные техники ведения мяча	2	0,5	1,5	Наблюдение
5	Передача мяча: техники и упражнения	2	0	2	Наблюдение
6	Удары по кольцу: основные техники	2	0	2	Наблюдение
7	Защита в минибаскетболе	2	0	2	Наблюдение
8	Основы командной игры	2	0	2	Наблюдение
9	Разминка и заминка перед тренировкой	2	0	2	Наблюдение
10	Тактические схемы в минибаскетболе	2	0	2	Наблюдение
11	Развитие физической подготовки	2	0	2	Наблюдение
12	Упражнения на развитие координации	2	0	2	Наблюдение
13	Основы командной стратегии	2	0	2	Наблюдение
14	Психология спорта:	2	1	1	Педагогический

	мотивация и командный дух				анализ по итогам
15	Основы спортивной этики	2	2	0	Педагогический анализ по итогам
16	Упражнения на развитие ловкости	2	0	2	Наблюдение
17	Основы спортивной безопасности	2	0	2	Педагогический анализ по итогам
18	Упражнения для улучшения физической выносливости	2	0	2	Наблюдение
19	Развитие командной игры: мини-матчи	2	0	2	Наблюдение
20	Анализ игр: разбор ошибок	2	0	2	Наблюдение
21	Упражнения на развитие силы	2	0	2	Наблюдение
22	Основы тактики нападения	2	0,5	1,5	Наблюдение
23	Упражнения на развитие гибкости	2	0	2	Наблюдение
24	Введение в соревнования по минибаскетболу	2	0	2	Педагогический анализ по итогам
25	Подготовка к соревнованиям	2	0	2	Наблюдение
26	Упражнения для восстановления после игр	2	0	2	Наблюдение
27	Основы работы с тренажерами	2	0	2	Наблюдение
28	Упражнения на развитие скорости	2	0	2	Наблюдение
29	Основы спортивного питания	2	2	0	Педагогический анализ по итогам
30	Упражнения для улучшения броска	2	0	2	Наблюдение
31	Тактические игры: применение знаний на практике	2	0	2	Наблюдение
32	Упражнения для восстановления после тренировок	2	0	2	Наблюдение
33	Введение в соревнования по минибаскетболу	2	0	2	Педагогический анализ по итогам
34	Упражнения для развития общей физической подготовки	2	0	2	Наблюдение
35	Основы работы с тренером	2	0	2	Педагогический анализ по итогам
36	Упражнения для развития навыков ведения мяча	2	0	2	Наблюдение
37	Основы минибаскетбольной стратегии	2	1	1	Педагогический анализ по итогам
38	Упражнения для улучшения командной игры	2	0	2	Наблюдение
39	Упражнения для развития навыков защиты	2	0	2	Педагогический анализ по

					итогам
40.	Основы минибаскетбольной техники	2	0	2	Наблюдение
41.	Упражнения для развития командной стратегии	2	0	2	Педагогический анализ по итогам
42.	Основы спортивной этики в минибаскетболе	2	0	2	Наблюдение
43.	Упражнения для улучшения физической подготовки	2	0	2	Педагогический анализ по итогам
44.	Основы минибаскетбольных соревнований	2	0	2	Наблюдение
45.	Упражнения для развития навыков броска	2	0	2	Педагогический анализ по итогам
46.	Упражнения для улучшения командной игры	2	0	2	Наблюдение
47.	Основы спортивного менеджмента	2	0	2	Педагогический анализ по итогам
48.	Упражнения для развития навыков защиты	2	0	2	Наблюдение
49.	Основы минибаскетбольной техники.	2	0	2	Педагогический анализ по итогам
50.	Упражнения для развития командной стратегии	2	0	2	Наблюдение
51.	Основы спортивной этики в минибаскетболе	2	0	2	Педагогический анализ по итогам
52.	Упражнения для улучшения физической подготовки	2	0	2	Наблюдение
53.	Основы минибаскетбольных соревнований	2	0	2	Педагогический анализ по итогам
54.	Упражнения для развития общей координации	2	0	2	Наблюдение
55.	Упражнения для улучшения командной игры	2	0	2	Наблюдение
56.	Основы спортивного менеджмента	2	0	2	Педагогический анализ по итогам
57.	Упражнения для развития навыков защиты	2	0	2	Наблюдение
58.	Основы минибаскетбольной техники	2	0	2	Педагогический анализ по итогам
59.	Упражнения для развития командной стратегии	2	0	2	Наблюдение
60.	Основы спортивной этики в минибаскетболе	2	2	0	Беседа, Устный опрос
61.	Основы здорового образа жизни: физическая активность, правильное питание, отказ от вредных привычек и гигиена.	2	2	0	
62.	Влияние вредных привычек на физическое и психическое	2	2	0	

	здоровье				
63.	Преимущества трезвого образа жизни: укрепление иммунитета, снижение риска заболеваний и улучшение эмоционального состояния	2	2	0	
64.	Основы работы в команде	2	0	2	Педагогический анализ по итогам
65.	Упражнения для развития навыков броска	2	0	2	Наблюдение
66.	Основы минибаскетбольной стратегии	2	0	2	Педагогический анализ по итогам
67.	Упражнения для улучшения командной игры	2	0	2	Наблюдение
68.	Упражнения для улучшения командной игры	2	0	2	Наблюдение
69.	Основы спортивного питания	2	0	2	Педагогический анализ по итогам
70.	Упражнения для улучшения броска	2	0	2	Наблюдение
71.	Тактические игры	2	0	2	Наблюдение
72.	Итоговое занятие: подведение итогов	2	0	2	Педагогический анализ по итогам. Обсуждение. Беседа
	итого	144	20	114	

### Содержание УТП 3 года обучения

1. Введение в минибаскетбол. Техника безопасности: Обзор основ минибаскетбола, правила безопасности на тренировках и соревнованиях.
2. История минибаскетбола: Изучение возникновения и развития минибаскетбола, его популяризации среди детей и подростков.
3. Правила игры в минибаскетбол: Основные правила, отличия от традиционного баскетбола, особенности судейства.
4. Основные техники ведения мяча: Обучение базовым техникам ведения мяча, включая дриблинг и контроль мяча.
5. Передача мяча: техники и упражнения: Различные способы передачи мяча, упражнения для улучшения точности и скорости передач.
6. Удары по кольцу: основные техники: Техники бросков по кольцу, включая различные виды бросков и их применение в игре.
7. Защита в минибаскетболе: Основы защиты, тактики и стратегии, работа в команде для предотвращения атак противника.
8. Основы командной игры: Принципы взаимодействия игроков, важность командной стратегии и коммуникации на площадке.
9. Разминка и заминка перед тренировкой: Значение разминки и заминки, примеры упражнений для подготовки к тренировке и восстановления после.
10. Тактические схемы в минибаскетболе: Изучение основных тактических схем, их применение в игре, работа над командной тактикой.
11. Развитие физической подготовки: Упражнения для улучшения общей физической подготовки, выносливости и силы.
12. Упражнения на развитие координации: Специальные упражнения для улучшения координации движений, важные для игры в минибаскетбол.
13. Основы командной стратегии: Разработка и применение стратегий для успешной игры в команде.

14. Психология спорта: мотивация и командный дух: Важность психологической подготовки, мотивации и формирования командного духа.
15. Основы спортивной этики: Принципы честной игры, уважение к соперникам и судьям, важность спортивного поведения.
16. Упражнения на развитие ловкости: Упражнения для улучшения ловкости, быстроты реакции и маневренности на площадке.
17. Основы спортивной безопасности: Правила безопасности во время тренировок и соревнований, предотвращение травм.
18. Упражнения для улучшения физической выносливости: Специальные тренировки для повышения выносливости игроков.
19. Развитие командной игры: мини-матчи: Проведение мини-матчей для практики командной игры и применения изученных навыков.
20. Анализ игр: разбор ошибок: Обсуждение проведенных игр, анализ ошибок и успешных действий, работа над улучшением.
21. Упражнения на развитие силы: Упражнения для укрепления мышц, необходимых для игры в минибаскетбол.
22. Основы тактики нападения: Изучение тактических приемов для успешного нападения на противника.
23. Упражнения на развитие гибкости: Упражнения для улучшения гибкости, что важно для выполнения различных игровых действий.
24. Введение в соревнования по минибаскетболу: Подготовка к участию в соревнованиях, правила и этика участия.
25. Подготовка к соревнованиям: Стратегии подготовки команды к соревнованиям, работа над тактикой и физической подготовкой.
26. Упражнения для восстановления после игр: Методы восстановления после игр, важность отдыха и восстановления.
27. Основы работы с тренажерами: Использование тренажеров для улучшения физической подготовки и силы.
28. Упражнения на развитие скорости: Упражнения для повышения скорости передвижения на площадке.
29. Основы спортивного питания: Рекомендации по питанию для спортсменов, важность правильного питания для достижения результатов.
30. Упражнения для улучшения броска: Специальные упражнения для отработки техники броска и повышения его точности.
31. Тактические игры: применение знаний на практике: Игры, в которых применяются изученные тактики и стратегии.
32. Упражнения для восстановления после тренировок: Методы восстановления после тренировок, важность растяжки и отдыха.
33. Введение в соревнования по минибаскетболу: Подробности о предстоящих соревнованиях, правила и ожидания.
34. Упражнения для развития общей физической подготовки: Комплексные упражнения для улучшения общей физической формы.
35. Основы работы с тренером: Взаимодействие с тренером, важность обратной связи и работы над ошибками.
36. Упражнения для развития навыков ведения мяча: Упражнения для улучшения контроля мяча и дриблинга.
37. Основы минибаскетбольной стратегии: Разработка стратегий для успешной игры в минибаскетбол.
38. Упражнения для улучшения командной игры: Упражнения, направленные на улучшение взаимодействия между игроками.
39. Упражнения для развития навыков защиты: Упражнения для улучшения защитных навыков и работы в команде.
40. Основы минибаскетбольной техники: Изучение основных техник, необходимых для успешной игры.
41. Упражнения для развития командной стратегии: Упражнения, направленные на отработку

- командных стратегий.
42. Основы спортивной этики в минибаскетболе: Принципы честной игры и уважения к соперникам.
  43. Упражнения для улучшения физической подготовки: Комплексные тренировки для повышения физической формы.
  44. Основы минибаскетбольных соревнований: Подготовка к соревнованиям, правила и ожидания.
  45. Упражнения для развития навыков броска: Упражнения для улучшения техники броска.
  46. Упражнения для улучшения командной игры: Упражнения, направленные на улучшение взаимодействия между игроками.
  47. Основы спортивного менеджмента: Основы управления командой и организации тренировочного процесса.
  48. Упражнения для развития навыков защиты: Упражнения для улучшения защитных навыков.
  49. Основы минибаскетбольной техники: Изучение основных техник, необходимых для успешной игры.
  50. Упражнения для развития командной стратегии: Упражнения, направленные на отработку командных стратегий.
  51. Основы спортивной этики в минибаскетболе: Принципы честной игры и уважения к соперникам.
  52. Упражнения для улучшения физической подготовки: Комплексные тренировки для повышения физической формы.
  53. Основы минибаскетбольных соревнований: Подготовка к соревнованиям, правила и ожидания.
  54. Упражнения для развития общей координации: Упражнения для улучшения координации движений.
  55. Упражнения для улучшения командной игры: Упражнения, направленные на улучшение взаимодействия между игроками.
  56. Основы спортивного менеджмента: Основы управления командой и организации тренировочного процесса.
  57. Упражнения для развития навыков защиты: Упражнения для улучшения защитных навыков.
  58. Основы минибаскетбольной техники: Изучение основных техник, необходимых для успешной игры.
  59. Упражнения для развития командной стратегии: Упражнения, направленные на отработку командных стратегий.
  60. Основы спортивной этики в минибаскетболе: Принципы честной игры и уважения к соперникам.
  61. Физическая активность: важность физической активности для здоровья, различные виды физической активности, регулярность занятий и интенсивность нагрузки, примеры физических упражнений и их польза для здоровья. Правильное питание: значение правильного питания для здоровья, основные принципы здорового питания, баланс белков, жиров и углеводов, витамины и минералы, пищевые добавки и примерное меню. Гигиена: значение гигиены для здоровья, правила личной гигиены, водные процедуры, гигиена сна и отдыха, правила гигиены в общественных местах.
  62. Понятие «привычка» и её роль в жизни человека. Вредные привычки: алкоголь, табак, наркотики. Укрепление иммунитета: организм защищён от разрушительных последствий приёма алкоголя, таких как отравления, заболевания сердца, инсульты, проблемы с печенью и пищеварением.
  63. Снижение риска заболеваний: отказ от алкоголя сокращает вероятность возникновения рака молочной железы, толстой кишки, гортани, печени, пищевода, полости рта и глотки. Улучшение эмоционального состояния: трезвый образ жизни способствует предотвращению неловких ситуаций, освобождению от алкогольной зависимости, улучшению производительности мозга и повышению производительности труда. Опасность и последствия. Давление сверстников и механизмы сопротивления. Развитие критического мышления и способности принимать осознанные решения. Здоровый образ жизни и ответственность за своё здоровье.
  64. Основы минибаскетбольных соревнований: Подготовка к соревнованиям, правила и ожидания.
  65. Упражнения для развития общей координации: Упражнения для улучшения координации движений.
  66. Основы работы в команде: Принципы эффективного взаимодействия в команде.
  67. Упражнения для развития навыков броска: Упражнения для улучшения техники броска.
  68. Основы минибаскетбольной стратегии: Разработка стратегий для успешной игры.
  69. Упражнения для улучшения командной игры: Упражнения, направленные на улучшение



взаимодействия между игроками.

70. Упражнения для улучшения командной игры: Упражнения, направленные на улучшение взаимодействия между игроками.
71. Основы спортивного питания: Рекомендации по питанию для спортсменов, важность правильного питания для достижения результатов.
72. Упражнения для улучшения броска: Специальные упражнения для отработки техники броска и повышения его точности.
73. Тактические игры: применение знаний на практике: Игры, в которых применяются изученные тактики и стратегии.
74. Итоговое занятие: подведение итогов: Обсуждение достигнутых результатов, анализ успехов и ошибок, планирование дальнейших шагов.

Даты промежуточной и итоговой аттестации могут меняться в зависимости от утвержденного графика

### **Материально-техническое оснащение:**

1. Спортзал, удовлетворяющий требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов;
2. Компьютер
3. Наглядные материалы
4. Спорт инвентарь

### **Кадровые условия**

Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

### **Литература**

#### **Нормативные документы**

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
- Конституция Российской Федерации (статьи 9,36,42,58,71,72,114)
- Концепция развития дополнительного образования детей (от 04.09.2014)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года
- Приказ МО и Н РФ от 27.07.2022г № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Закон Республики Татарстан № 68-ЗРТ от 22 июля 2013 года «Об образовании»
- Постановление КБ РТ от 12 октября 2011 №846 «О внесении изменений в отдельные постановления КБ РТ»
- Приказ МО и Н РТ № 1465/14 от 20 марта 2014 года «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования»
- Устав МБУ ДО «Центр внешкольной работы» МО «ЛМР» РТ
- Положение о разработке дополнительных общеобразовательных программ в МБУ ДО «Центр внешкольной работы» МО «ЛМР» РТ

1. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами. Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.

2. Примерные программы начального общего образования. Физическая культура. -М.: Просвещение, 2010. - (Стандарты второго поколения)

3. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. -М.: СпортАкадемПресс, 2002.

4. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания для учащихся общеобразовательных учреждений. Москва - Изд-во. Просвещение, 2007.

Интернет-ресурсы

- [http://knigi.link/vneuchebnaya-devatelnost\\_1413/osnovnyie-tsennosti-funksii-dopolnitelnogo-51901.html](http://knigi.link/vneuchebnaya-devatelnost_1413/osnovnyie-tsennosti-funksii-dopolnitelnogo-51901.html) Основные ценности и функции дополнительного образования
- [https://www.tspu.edu.ru/files/ped\\_news/](https://www.tspu.edu.ru/files/ped_news/) методика обучения и воспитания в системе дополнительного образования детей
- [http://elib.gnpbu.ru/text/voznrastnaya-pedagogicheskaya-psihologiya\\_petrovskogo\\_1979/fs,1/](http://elib.gnpbu.ru/text/voznrastnaya-pedagogicheskaya-psihologiya_petrovskogo_1979/fs,1/) Возрастная и педагогическая психология

Приложение

Тесты для учащихся.


Контрольные тесты по итогам обучения

ЗАДАНИЯ	Возраст детей 7-11						Возраст детей 12-16					
	1 год бучения			2 год обучения			1 год обучения			2 год обучения		
	Уд.	Хор.	Отл.	Уд.	Хор.	Отл.	Уд.	Хор.	Отл.	Уд.	Хор.	Отл.
1. Ведение мяча по прямой правой и левой рукой. (от лицевой волейбольной площадки до противоположной и обратно (сек)).	24,0	20,0	17,0	16,8	15,8	14,8	11,0	10,0	9,0	10,8	9,8	8,8
2. Ведение мяча с переводами, 3 препятствия установлены на линии м центральной линии 36м, от лицевой волейбольной площадки туда и обратно.	-	-	-	18,0	17,0	16,0	12,5	11,5	10,5	12,0	11,0	10,0
	-	-	-	1	2	3	1	2	3	1	2	3
3. Бросок в кольцо с трех точек, по центру и под углом 45°, по два броска с точки.	-	-	-	-	-	-	1	2	3	1	2	3
4. Штрафной бросок, по 6 бросков.	-	-	-	-	-	-	1	2	3	1	2	3
5. Челночное передвижение приставным шагом 4х9 м, остановка прыжком от лицевой волейбольной площадки до центральной.	26,0	22,6	20,0	20,0	18,6	18,0	14,0	13,0	12,0	13,8	12,8	11,8
6. Челночный бег с остановкой прыжком, 4х 10 м.	18,7	17,7	16,7	18,2	17,2	16,2	18,7	17,7	16,7	18,2	17,2	16,2

7.Передача мяча двумя руками о груди, расстояние два метра о стены, за 30 сек. (кол-во раз)	8	10	12	12	16	18	24	30	34	26	32	36
8. Передача мяча двумя руками о груди в паре, расстояние три метра, за 30 сек.(2м – 7-11 лет) (кол-во раз)	10	12	14	14	18	20	35	39	43	36	40	44



Лист согласования к документу № 8 от 29.01.2025  
Инициатор согласования: Багаутдинов Н.А. Директор  
Согласование инициировано: 29.01.2025 11:18

Лист согласования		Тип согласования: <b>последовательное</b>		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Багаутдинов Н.А.		 Подписано 29.01.2025 - 11:18	-