****

**Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной адаптированной программы**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе следующих документов:

* Федеральный закон от 28 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
* Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
* Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599);
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1026 «Об утверждении Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с нарушением интеллекта».
* Адаптированная основная образовательная программа образования обучающихся с нарушением интеллекта для 5-9 классов КГКОУ ШИ 11, Ванино Хабаровского края.
* Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления обучающихся и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 (зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573), действующим до 1 января 2027 г.
* 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"
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 4 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 3.3686–21 «Санитарно-эпидемиологические требования по профилактике инфекционных болезней».
* Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Устав Краевого государственного казенного общеобразовательного учреждения, реализующего адаптированные основные общеобразовательные программы «Школа-интернат № 11» (утв. Распоряжением министерства образования и науки Хабаровского края № 2031 от 23.09.2015 года).

***Направленность программы*.** По данной программе могут заниматься дети с разным уровнем физической подготовки. Занятия баскетболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребёнка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

***Актуальность программы.*** Баскетбол, как спортивная игра, в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приёмов.

Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в то же время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол, по мнению многих в области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития. Игра заключается в том, что игроки двух команд, передвигаются по площадке с мячом и без него и, преодолевая сопротивление соперника, стараются забросить мяч в корзину противника, одновременно не давая возможности завладеть им мячом и бросить его в свою корзину.

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия по баскетболу улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве. Развивается двигательная реакция на слуховые и зрительные сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. У обучающихся развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Пройдя курс обучения по данной программе обучающиеся смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу от школьного до районного уровня.

***Цели и задачи.*** Обучение игре в баскетбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Основной **целью** программы является содействие развитию физических возможностей обучающихся средствами баскетбола. Программный материал предполагает решение следующих **основных задач**:

- ознакомить с правилами и игрой в баскетбол;

-научить техническим и тактическим действия игры в баскетбол;

- содействовать развитию основных физических качеств: быстроты, выносливости,  скоростно-силовых качеств.

- воспитать потребность в сис­тематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и ведением ЗОЖ;

- воспитать коммуникативные навыки.

***Возраст обучающиеся, участвующих в реализации программы***

Программа предназначена для обучающихся 12-15 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Наполняемость групп и режим работы в соответствии с требованиями СанПин к дополнительному образованию.

*Сроки реализации программы*

Программа рассчитана на 1 год обучения, 3 ч в неделю - 108 часа в год.

***Форма организации занятий:***

* -индивидуальная;
* -фронтальная;
* -групповая;
* - поточная.

**Формы проведения занятий**:

- теоретические занятия - рассказ, беседа, объяснение;

- тренировочные занятия - отработка методики оценки обстановки и принятия адекватного решения на игровую ситуацию, отработка технических приёмов и навыки взаимодействия игроков в нападении и защите;

- тестирование - оценивать уровень достижений обучающихся, занимающихся баскетболом, увидеть недостатки в их подготовке и вносить соответствующие коррективы в планировании учебно-тренировочного процесса;

**Раздел 2. Планируемые результаты**

**Планируемые результаты**освоения обучающимися общеобразовательной программы оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными  и предметными результатами:

**Личностные результаты:**

– формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

– воспитание морально-этических и волевых качеств;

– дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

– умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

– умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Метапредметные результаты:**

– определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

– уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;

– организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;

**Предметные результаты:**

– знать о физических качествах и правилах их тестирования;

– выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

– владеть тактико-техническими приемами баскетбола;

– соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по баскетболу;

– владеть основами судейства игры в баскетбол.

- играть в баскетбол с соблюдением основных правил.

**Раздел 3. Содержание программы**

**1 .Введение**

Теория. Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях. Правила в баскетболе. Роль физической культуры в воспитании молодёжи.

**2. ОФП (Общая физическая подготовка).**

Причины травматизма.

*Практика.* Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости,  ловкости). Круговая тренировка. Эстафеты: "Эстафеты с ведением и броском в корзину","Бег пингвинов", "Наперегонки с мячом", "Эстафета с передачей мяча", "Передал - садись".

Подвижные игры: "Мяч среднему". "Мяч капитану", "Рывок за мячом", "Баскетбол с надувным мячом", "Пятнашки", "Мини-баскетбол", "10 передач", "Мяч в центре".

*3****. Техническая подготовка***

*Теория*. Основные сведения о технике игры. Средства и методы технической подготовки.

*Практика.* Стойки баскетболиста. Перемещения по площадке. Остановка прыжком. Оста­новка в два шага. Ловля и передача мяча. Ловля высоко летящего мяча в прыжке двумя руками. Ловля мяча двумя руками после его отскока от щита.

Передача мяча двумя руками от груди в движении. Пере­дача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча от груди с отскоком от площадки. Ведение мяча правой, левой рукой. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Броски мяча в корзину в движении. Бросок в корзину одной рукой после ведения. Брос­ки мяча в корзину в движении после двух шагов. Бросок одной рукой от плеча в движении после ловли. Сочетание пройден­ных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Штрафной бросок.

Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам

**4. Тактическая подготовка**

**Групповые и командные действия в нападении**.

*Теория.* Групповые и командные действия в нападении. Позиционное нападение.

*Практика*. Два нападающих против одного защитника. Два нападающих против двух защитников. Взаимодействие двух игроков через заслон. Три нападающих против двух защитников. Действия трёх нападающих против двух защитников с заслоном. Стритбол, Учебная игра по упрощённым правилам. Учебная игра 3х3,4х4,5х5.

**Групповые и командные действия в защите.**

*Теория.* Групповое тактическое действие. Зонная защита. Переключение. Подстраховка..

*Практика.* Личный прессинг. Взаимодействия двух игроков защиты. Взаимодействия трех игроков защиты**.**Действия защитника у своего щита против игрока без мяча. Действие защитника против игрока с мячом. Взаимодействия при борьбе за отскок мяча от щита. Групповой отбор мяча. Действия при численном неравенстве защитников.

**Раздел 4. Учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Название раздела*** | ***Количество часов*** |
| 1 | Основы знаний. | в процессе урока |
| 2 | Физическая подготовка.–упражнения для развития силы, гибкости, ловкости;–упражнения для развития скоростно-силовых качеств;  –упражнения для развития координационных способностей. | 12 |
| 3 | Специально подготовительная и эстафеты с элементами баскетбола.–упражнения с передачей и ловлей мяча;–упражнения с ведением;-упражнения с бросками мяча в цель; | 50 |
| 4 | Тактические действия игрока в защите и в нападении | 38 |
| 5 | Игровая деятельность (подвижные игры с мячом, учебная игра баскетбол.) | в процессе урока |
| 6 | Способы проверки знаний, умений и навыков детей | 8 |
| 7 | Участие в соревнованиях | по графику |
|  | Итого: | 108 |

**Оценочные материалы.**

**I. Контрольные упражнения (двигательные тесты) для определения технической подготовленности в баскетболе**.

В качестве двигательных тестов используются упражнения, в которых преимущественно проявляется конкретный элемент технической подготовки. Тесты ставят перед занимающимися конкретные количественные и качественные требования.

**1. Передачи мяча двумя руками от груди в стену.**

Занимающиеся располагаются в 3 м от стены спортивного зала лицом к ней. По сигналу учителя выполняют в быстром темпе передачи мяча двумя руками от груди в стену, не сходя с места в течение 20 (30) секунд. По сигналу передачи заканчиваются. Определяется количество выполненных передач за указанное время. Задание можно выполнять двумя группами: одна группа выполняет передачи, другая считает.

**2. Ведение мяча с изменением направления ("змейка") на расстояние 30 м (2х15).**

По команде "На старт!" занимающийся с мячом в руках принимает положение высокого старта на стартовой линии. По команде "Марш!" он начинает бег с ведением мяча "змейкой", выполняя при этом правой и левой рукой обводку ориентиров (конусов, поворотных стоек), расположенных на расстоянии 3 м друг от друга. Время фиксируется в момент пересечения линии старта-финиша.

**3. Челночный бег с ведением мяча 3х10 м.**

По команде "На старт!" занимающийся с мячом в руках становится на линии старта. По команде "Марш!" он устремляется с ведением мяча к отметке 10 м, касается отметки ногой. Не беря мяч в руки, возвращается назад, касается ногой линии старта, выполняет скоростное ведение в третий раз и финиширует. Время фиксируют в момент пересечения линии финиша.

**4. Штрафные броски.**

Занимающихся распределяют по парам. Один выполняет 10 бросков подряд, другой подаёт мяч. Затем партнёры меняются ролями. Оценивается количество попаданий в кольцо и техника выполнения броска.

**5. Броски с дистанции.**

Занимающийся выполняет 10 бросков с 5 точек., обозначенных на трёхочковой линии (или на расстоянии 5 м от щита). Точки расположены симметрично по обе стороны щита: две крайние под углом 1800, ещё две- под углом 450 и одна точка - под углом 900. Занимающийся, переходя от точки к точке, выполняет 5 бросков в одном направлении, затем, не прерываясь, ещё 5 бросков в обратном направлении. Фиксируется и оценивается количество попаданий мяча в кольцо.

**6. Бросок мяча в движении.**

Занимающиеся строятся у средней линии с правой стороны щита. У каждого мяч. По команде учителя занимающийся начинает ведение, выполняет два шага и бросок в кольцо с отскоком от щита, затем возвращается на своё место, выполняет второй бросок и т.д. (всего 10 бросков). Оцениваются количество попаданий в кольцо и техника броска.

**7. Скоростная техника.**

Занимающийся находится на лицевой линии площадки возле фишки-ориентира 1 (конуса). По сигналу он выполняет ведение мяча к первому кругу, обводит его с правой стороны (против часовой стрелки) и движется к центральному кругу, обводя его по часовой стрелке с левой стороны, после чего продолжает движение ко второму кругу с правой стороны и выполняет бросок в кольцо после двух шагов из-под щита. После броска движется к фишке-ориентиру 2, берёт мячи выполняет ведение мяча ко второму кругу, обводит его с правой стороны (против часовой стрелки) и движется к центральному кругу с левой стороны, обводя его по часовой стрелке, затем движется к первому кругу с правой стороны и выполняет бросок в кольцо после двух шагов из-под щита. Секундомер останавливается в момент касания мячом щита или кольца.

**8. Быстрота защитных передвижений.**

Занимающийся из защитной стойки выполняет рывки из стартовой точки 1 в точки 2,3,4,5,6: обязательно касаясь рукой набивного мяча, лежащего в этих точках, возвращается каждый раз в точку 1, также касаясь набивного мяча. Точка 1 расположена под щитом на середине лицевой линии, точки 2, 4 - на ближайшей линии штрафного броска (слева и справа), точка 3 - в середине полукруга штрафного броска, точки 5 и 6 - в близжайших углах баскетбольной площадки. Возвращение из точек 2,3,4 выполняется спиной вперёд. Передвижение из точки1 в точки5 и 6 и обратно происходит боком, приставными шагами. Упражнение выполняется на время. Секундомер включают в момент старта от точки 1 по команде учителя и выключают в момент касания занимающимся мяча в точке 1 при возвращении из точки 6.

Результаты, показанные при выполнении контрольных упражнений, дают возможность учителю реально оценивать уровень достижений обучающихся, занимающихся баскетболом, увидеть недостатки в их подготовке и вносить соответствующие коррективы в планировании учебно-тренировочного процесса.

***Календарно-тематическое планирование на 2024 – 2025 учебный год.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № темы раздела | Кол-во часов | Название темы (раздела) | Дата |
| План | Факт |
| 1-2 | 2 | Инструктаж по технике безопасности. Влияние физических упражнений на организм человека. Самоконтроль. Гигиенические требования к одежде и обуви. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра. |    |   |
| 3 | 1 |  Основные правила игры в баскетбол. Жесты судей. Передача мяча в парах в движении. Учебная игра. |   |   |
| 4-5 | 2 | Стойка баскетболиста. Упражнения для развития скоростных способностей. Учебная игра. |   |   |
| 6 | 1 | Перемещения из различных исходных положений. Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра. |   |   |
| 7-8 |  2 | Ловля и передача мяча во встречных колоннах. Броски мяча из различных точек. Учебная игра. |   |   |
| 9 | 1 | Бег в медленном темпе до 10 минут. Специальные упражнения на силу и гибкость. Ведение мяча с последующей передачей игроку. Учебная игра. |   |   |
| 10-11 | 2 | Бег в медленном темпе до 10 минут. Упражнения с набивными мячами. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в кольцо из различных точек. Учебная игра. |   |   |
| 12 | 1 | Профилактика травматизма в баскетболе. Развитие координационных способностей. Учебная игра. |   |   |
| 13-14 | 2 | Упражнения для овладения техническими приемами игры. Учебная игра. |   |   |
| 15 | 1 | Круговая тренировка. Ловля и передача мяча на месте и в движении с набивным мячом. Учебная игра. |   |   |
| 16-17 | 2 | Правила игры в баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места с близкой и средней дистанции. |   |   |
| 18 | 1 |  Бросок мяча с места со средней дистанции. Штрафной бросок. Игра с броском. Учебная игра. |   |   |
| 19-20 | 2 |  Упражнения для овладения техническими приемами. Перехват мяча при ведении. Учебная игра. |   |   |
| 21 | 1 | Бросок мяча в прыжке после ведения. Штрафной бросок. Учебная игра. |   |   |
| 22-23 | 2 | Бросок мяча в прыжке после ловли. Штрафной бросок. Учебная игра. |   |   |
| 24 | 1 | Упражнения для овладения техническими приемами игры Перехват мяча при передаче. Учебная игра. |   |   |
| 25-26 | 2 | Развитие координационных способностей. Подвижная игра с элементами баскетбола «Мяч соседу». Штрафной бросок. Учебная игра |   |   |
| 27 | 1 | Ведение мяча без зрительного контроля на месте и в движении. Броски мяча в кольцо в движении. Учебная игра |   |   |
| 28-29 | 2 | Взаимодействие двух игроков – «заслон в движении». Учебная игра. |   |   |
| 30 | 1 | Упражнения для овладения техническими приемами игры Перехват мяча при передаче. Учебная игра. |   |   |
| 31-32 | 2 | Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра. |   |   |
| 33 | 1 | Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита Учебная игра. |   |   |
| 34-35 | 2 | Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом Учебная игра. |   |   |
| 36 | 1 | Травматизм в процессе занятий , оказание первой помощи при несчастных случаях. Бросок мяча в движении с одного шага. Учебная игра. |   |   |
| 37-38 | 2 | Выбивания мяча после ведения «убегающему игроку», ведение мяча, броски мяча в движении. Учебная игра |   |   |
| 39 | 1 |  Упражнения для развития силовых способностей. Нападение через центрового игрока; броски по корзине в прыжке и с места. Учебная игра. |   |   |
| 40-41 | 2 | Передачи в движении в парах. Быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменой рук Учебная игра. |   |   |
| 42 | 1 | Передачи в движении; нападение через центрового игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски Учебная игра |   |   |
| 43-44 | 2 | Ведение мяча и выбивание; нападение через центрового, входящего в область штрафной площадки. Заслоны. Учебная игра. |   |   |
| 45 | 1 | Передачи; нападение «тройкой». Обводка области штрафного броска. Учебная игра |   |   |
| 46-47 | 2 |  Броски в движении с двух сторон; нападение через центрового, входящего в штрафную площадку; заслоны; добивание мяча в корзину; Учебная игра. |   |   |
| 48 | 1 | «Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 Х 1, 3 Х 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски. Учебная игра. |   |   |
| 49-50 | 2 | «Салки» с мячом; Встречная эстафета с передачей. Заслон с выходом на получение мяча от центрального; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра. |  |  |
| 51 | 1 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра. |   |   |
| 52-53 | 2 | Броски мяча в движении потоком с двух сторон. Плотная система защиты Учебная игра. |   |   |
| 54 | 1 |  Упражнения для развития координационных способностей. Учебная игра. |   |   |
| 55-56 | 2 | Добивание мяча в корзину. Броски мяча со средней дистанции в прыжке. Учебная игра. |   |   |
| 57 | 1 | Контрольные тесты. Учебная игра: 3х3, 4х4, 5х5. |   |   |
| 58-59 | 2 | Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 –2. Учебная игра 5х5.9  |   |   |
| 60 | 1 | Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Учебная игра 5х5. |   |   |
| 61-62 | 2 |  Передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч» |   |   |
| 63 | 1 |  Броски в прыжке с места, в движении. Ведение мяча с обводкой предметов. Учебная игра. |   |   |
| 64-65 | 2 | Передачи в тройках в движении. Быстрый прорыв. Учебная игра. |   |   |
| 66 | 1 | Перехват мяча. Штрафные броски – 20 бросков. Учебная игра. |   |   |
| 67-68 | 2 | Борьба за мяч после отскока от щита. Передача одной рукой с отскоком от пола |   |   |
| 69 | 1 | Быстрый прорыв Ловля высоко летящего мяча. |   |   |
| 70-71 | 2 | Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями  |   |   |
| 72 | 1 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести, развития качеств, необходимых для выполнения броска, игровой ловкости, специальной выносливости. |   |   |
| 73-74 | 2 | Передача мяча прямая и от пола с обманным движением. Броски в кольцо после обманного движения. Учебная игра. |   |   |
| 75 | 1 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. |   |   |
| 76-77 | 2 | Тактические действия игрока в защите. Взаимодействие игроков 1х1.Учебная игра. |   |   |
| 78 | 1 | Развитие скоростно–силовых качеств. Учебная игра |   |   |
| 79-80 | 2 | Контрольные тесты. Учебная игра: 3х3, 4х4, 5х5. |   |   |
| 81 | 1 | Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра. |   |   |
| 82-83 | 2 | Совершенствование техники броска мяча изученными способами. Учебная игра. |   |   |
| 84 | 1 | Перемещения с обманными движениями. Ведение мяча с уходом влево, вправо от соперника. Учебная игра. |   |   |
| 85-86 | 2 | Индивидуальные действия: противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Учебная игра. |   |   |
| 87 | 1 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. |   |   |
| 90-91 | 2 | Тактические действия игрока в защите. Взаимодействие игроков 1х1.Учебная игра. |   |   |
| 92 | 1 | Упражнения для игры в защите. Взаимодействие игроков 2х1. Учебная игра. |   |   |
| 93-94 | 2 | Тактика действия в нападении. Взаимодействие двух нападающих против одного защитника Учебная игра. |   |   |
| 95 | 1 | Тактические действия игрока в нападении. Учебная игра. |   |   |
| 96-97 | 2 | Техника ведения мяча. Тактические действия игрока в нападении. Учебная игра. |   |   |
| 98-99 | 2 | Контрольные тесты. Учебная игра: 3х3, 4х4, 5х5. |   |   |
| 100 | 1 | Техника ведение мяча со сменой рук. Учебная игра. |   |   |
| 101 | 1 | Развитие скоростно–силовых качеств. Учебная игра. |   |   |
| 102 | 1 | Ведение мяча с высоким и низким отскоком, на скорости. Бросок мяча с остановкой в два шага. Учебная игра. |   |   |
| 103 | 1 | Штрафные броски. Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра. |   |   |
| 104 | 1 | Контрольные тесты. Итоговая игра. |   |   |
| 105-108  |   | Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ. Участие в городских соревнованиях. |   |   |

***Способы проверки знаний, умений и навыков.***

|  |
| --- |
| Упражнения с передачей мяча |
|  | **Тест** | **Условия выполнения** | **Результат** |
| **Высокий уровень****3балла** | **Средний уровень****2 балла** | **Низкий уровень****1балл** |
| 1 | Передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте | Расстояние 2, 5-3м | 8-10 раз | 3-7 раз | 0-2 раза |
| 2 | Передача мяча двумя руками в парах с отскоком о землю | 3-4м | 8-10 раз | 3-7 раз | 0-2 раза |
| 3 | Передача мяча двумя руками в парах, передвигаясь вперёд боковым галопом | 10м (не уронить мяч) | 8-10м | 5-7м | 1-2м |
| Упражнения с ведением мяча |
| 1 | Ведение мяча на месте двумя руками | 10с | Более 10 раз | 5-7 раз | 1-2 раза |
| 2 | Ведение мяча правой и левой рукой вокруг себя | Время не ограничено | Более 10 раз | 5-7 раз | 1-2 раза |
| 3 | Ведение мяча правой и левой рукой, шагом продвигаясь вперёд | Расстояние 10м (не потерять мяч) | 10м | 5м | 1-2м |
| Упражнения с бросками мяча в корзину |
| 1 | Бросок мяча в корзину, поставленную на пол, способом от груди | 10 бросков, расстояние до корзины 2м | 8-10 раз | 3-7 раз | 0-2м |
| 2 | Бросок мяча в кольцо, стоя на месте, двумя руками, способом из-за головы | 5 бросков, расстояние до кольца 2,5-3м | 4-5раз | 2-3 раза  | 0-1раз |
| 3 | Бросок мяча в кольцо после ведения с фиксации остановки | 3 броска, ведение – 5м | 3 раза | 1-2 раза | 0 |
| Сумма баллов за тесты | 27 | 18 | 9 |

Высокий уровень – от 19 до 27баллов, ребёнок освоил все элементы владения мячом, выполняет уверенно, свободно, в хорошем темпе.

Средний уровень – от 10 до 18 баллов, ребёнок выполняет все элементы владения мячом, но допускает незначительные ошибки.

Низкий уровень – от 0 до 9 баллов, ребёнок допускает много ошибок, слабо координирован, глазомер слабо развит.

***Материально-техническое обеспечение программы:***

Щиты с кольцами, стойки для обводки, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, скакалки, гимнастические маты, мячи баскетбольные, гантели различной массы, насос ручной со штурцером.

Оборудование

| № п/п | Наименование | Количество (шт.) |
| --- | --- | --- |
|

| 1 | 2 | 3 |
| --- | --- | --- |
| 1. | Беговая дорожка В2 с регулируемыми поручнями, страна происхождения товара: Российская Федерация | 1 |
| 2. | Велотренажер "МиниВирус", страна происхождения товара: Китайская Народная Республика | 1 |
| 3. | Велотренажер "SVENSSON BODY LABS HEAVY G RECUMBENT", страна происхождения товара: Китайская Народная Республика | 1 |
| 4. | Тренажер – балансировочная платформа BOSU Balance Trainer NexGen ТМ 350014 / 72-10850-PNGQ, страна происхождения товара: Соединенные Штаты Америки | 1 |

Список используемой литературы

1. Программы для общеобразовательных учреждений: В.И. Лях. Физическая культура. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы –М.: Просвещение, 2016г.

2. Д.И. Нестеровский Баскетбол теория и методика обучения. –М: Академия, 2010.  Журнал: Физическая культура в школе-М: Школа-Пресс (2009, 2010, 2011г.)