

Департамент образования администрации городского округа Тольятти
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр Гранит» городского округа Тольятти

Принята на основании решения
педагогического совета
протокол № 5 от "10" июля 2024 г.

Утверждаю
Директор МБОУДО «Центр Гранит»
П.А. Завьялов
приказ № 194/ОД от "10" июля 2024 г

. . Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Баскетбол»

Физкультурно-спортивная направленность

Срок реализации 2 года

Возраст учащихся 7-17 лет

Разработчики: Расчислова В.А.,
педагог дополнительного образования

Тольятти, 2024

Содержание программы

I. Комплекс основных характеристик программы

1.	Введение	3
	Пояснительная записка	3-4
	Направленность программы	4
	Актуальность программы	4
	Отличительные особенности программы	4
	Новизна программы	5
	Педагогическая целесообразность	5
	Адресат программы	5
	Объем программы	5
	Формы обучения	5
	Методы обучения	5
	Тип занятий	5
	Формы проведения занятий	5
	Срок освоения программы	6
	Режим занятий	6
	Особенности формирования учебных групп	6
2.	Цель и задачи программы	6
	Цель программы	6
	Задачи программы	7
3.	Содержание программы	7-24
4.	Планируемые результаты программы	24

II. Комплекс организационно-педагогических условий

1.	Календарный учебный график	24-25
2.	Условия реализации программы	25
3.	Формы аттестации	25
4.	Оценочные материалы	25-27
5.	Методические материалы	27

III. Список литературы

1.	Основная литература	27
2.	Литература для педагога	27
3.	Дополнительная литература	28

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. Введение

Баскетбол — олимпийский вид спорта, спортивная командная игра с мячом. Цель в которой — забросить мяч в корзину соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Каждая команда состоит из 5-ти игроков.

Пояснительная записка

В соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации», здоровье школьников относится к приоритетным направлениям Государственной политики в сфере образования. Всестороннее развитие личности в условиях ускорения социально-экономического и научно-технического прогресса немыслимо без повышения уровня общей и физической культуры. Она играет важнейшую роль в процессе социального становления и формирования личности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана с учетом нормативно-правовых документов: Устав МБОУДО «Центра Гранит»; разработана на основе Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (последняя редакция); Концепции развития дополнительного образования до 2030 года утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р; Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р); Приказ Министерства просвещения № 629 от 27.07.2022 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации № 196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"; Письма Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы); Письма Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций"; Письма Министерства образования и науки Самарской области № МО - 16-09-01/826-ТУ от 03.09.2015; Приказа министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказа Департамента образования администрации городского округа Тольятти от 18.11.2019 года № 443-пк/3.2 "Об утверждении правил Персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе Тольятти на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам"; Методические рекомендации по подготовке дополнительных

общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО, Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности, построенных по модульному принципу разработанные в рамках реализации постановления Правительства Самарской области от 29.10.2018 № 616 «О реализации в Самарской области в 2019 году мероприятий по формированию современных управленческих и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей, в том числе по внедрению целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» и в соответствии с распоряжением Правительства Самарской области от 09.08.2019 № 748-р «О внедрении модели функционирования системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (зарегистрированного в Минюсте России 17.12.2021 № 66403); а также иными документами, регламентирующими деятельность учреждений дополнительного образования, политики Правительства Российской Федерации в образовательной области и задачи департамента образования администрации городского округа Тольятти по сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

При разработке программы использованы передовой опыт обучения баскетболистов, личный опыт педагогов дополнительного образования, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Направленность программы

Данная программа *физкультурно-спортивной* направленности.

Актуальность программы

Заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., а именно: Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины. Высокий уровень здоровья и активное долголетие граждан являются важнейшей целью развития общества. Состояние здоровья каждого человека во многом зависит от его образа жизни. В последние годы наблюдается рост числа желающих заниматься командно-игровыми видами спорта. Игровые виды спорта и, в частности, баскетбол всегда востребованы в детской среде. Это популярная командная игра, способствующая развитию не только комплекса физических способностей и навыков, но и личностных качеств, которые позволят детям легко адаптироваться в быстроменяющемся мире. Программа направлена на удовлетворение потребностей детей среднего и старшего школьного возраста качественно обучиться базовым навыкам данного вида спорта, а так же приобрести опыт командного взаимодействия, обрести друзей и единомышленников.

Данная программа составлена на основе принципов:

- демократизации и гуманизации педагогического процесса;
- педагогики сотрудничества, деятельностного подхода;
- интенсификации и оптимизации;
- соблюдения дидактических правил;
- расширения межпредметных связей.

Отличительные особенности программы

Программа разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания обучающимся индивидуальной образовательной траектории и **имеет 6 модулей**. Программа соответствует **«ознакомительному» уровню сложности**. «Баскетбол» обладает возможностями разностороннего воздействия на занимающихся баскетболом детей и является одной из самых доступных. В процессе игры у учащихся развиваются такие физические качества как быстрота, ловкость, сила, выносливость и гибкость - необходимые для всестороннего развития человека. Баскетбол - коллективная игра, где действия игрока подчинены интересам коллектива и в то же время требуют проявления таких качеств: сознательность, активность, ответственность, дисциплинированность, выдержка, самообладание. У занимающихся баскетболом развивается острая наблюдательность, внимание, творческое воображение, быстрота мышления, ориентация в пространстве.

Новизна программы

Программа разработана с учетом современных тенденций в образовании и основана на модульном принципе освоения материала, позволяющая вариативно организовать образовательный процесс, подстраиваясь по интересам и способностям учащихся.

Педагогическая целесообразность программы

определена тем, что ориентируется на приобщение учащихся к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений в повседневной деятельности, улучшение образовательного результата, создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом, учащиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы организма учащихся. Согласно Концепции развития дополнительного образования в Российской Федерации одним из главных принципов реализации дополнительных общеобразовательных программ является разноуровневость, что позволяет любому ребенку заниматься независимо от его способностей и уровня общего развития. Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации по уровням сложности. Группы формируются по способностям, физической подготовленности детей, сохраняя возрастную категорию. Соответственно задачи ставятся перед каждой группой разной сложности.

Адресат программы

Данная программа предназначена для учащихся возраста от 7 до 17 лет.

Объем программы

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Баскетбол» составляет:

- Количество часов первый год обучения – 108 часов
- Количество часов второй год обучения – 144 часов
- Общее количество часов за 2 года – 252

Формы обучения

Форма обучения по программе «Баскетбол» - очная.

Методы обучения

Словесные: объяснение, разъяснение, рассказ, беседа, описание и др.

Наглядные: наблюдение, демонстрация, рассматривание объектов, просмотр фильмов и др.

Практические: показ, игры, упражнения, самостоятельные задания, практические работы и др. **Методы формирования познавательной активности:** постановка проблемных вопросов, приём «преднамеренных ошибок», поощрение самостоятельности и творчества.

Методы формирования поведения в коллективе: упражнения, игра, приучение, поручение и др. **Методы стимулирования:** постановка перспективы, поощрение, одобрение, порицание.

Тип занятия

Основными типами занятий по программе «Баскетбол » являются:

- Теоретический
- Практический
- Контрольный
- Тренировочный

Формы проведения занятий

Основной формой организации образовательного процесса является занятие, а также учебное занятие, игровая подготовка. В процессе обучения игре в баскетбол используется в основном форма учебных занятий (тренировок). Групповые практические тренировочные занятия; групповые теоретические; просмотр обучающего видеоконтента; контрольные занятия; открытые занятия. Учебные занятия частично в форме рассказа, беседы, показа, указаний, раздачи задания, выполнения задания. Организовываются соревнования, спортивные праздники, экскурсии. Основные методы работы: теоретическое изложение материала, указания, показ приемов игры, практическая отработка техники игры, стимулирование на позитивную деятельность, метод взаимоподдержки, метод создания ситуации успеха, метод анализа своих действий, метод стимулирования и перспективы.

Срок освоения программы

Исходя из содержания программы «Баскетбол» предусмотрены следующие сроки освоения программы обучения в учебном году: 36 недель в год (9 месяцев в год).

Программа рассчитана на 2 года обучения и имеет шесть модулей: первый год – 108 часов — три модуля, второй год – 144 часа — три модуля. **Первый год обучения:** модуль - «Общая физическая подготовка» - 42 часа, модуль «Специальная физическая подготовка» - 42 часа, и модуль «Игровая подготовка» - 24 часа. **Второй год обучения** делится на те же модули. «Общая физическая подготовка» - 48 часов, «Специальная физическая подготовка» - 48 часов и модуль «Игровая подготовка»- 48 часов. Модульный подход в обучении позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваться под интересы и способности учащихся, дает возможность учащимся возможность выбора модулей. Дети, имеющие определенный опыт игры в баскетбол или, проявившие высокие способности, могут больше участвовать в соревнованиях

Режим занятий

Учебное занятие может быть с периодичностью: первый год обучения два раза в неделю - два и один час; три раза в неделю по одному академическому часу; второй год обучения два раза в неделю - два и два часа; четыре раза в неделю по одному академическому часу, четыре раза в неделю - два и один и один час в неделю; продолжительность академического часа 45 минут.

Особенности формирования учебных групп

Наполняемость групп из оптимального количественного состава 15-30 человек. Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе. Группы формируются из вновь зачисляемых в учреждение детей, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

2.Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для формирования высокой двигательной активности учащихся посредством обучения игры в баскетбол.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать элементарные представления в области физической культуры и спорта;
- сформировать элементарные представления в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- обучить техническим элементам и правилам игры в баскетбол;
- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям в баскетболе;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки;
- сформировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Развивающие:

- развить тактические навыки и умения игры в баскетбол;
- развить физические и специальные качества;
- расширить функциональные возможности организма;

Воспитательные:

- сформировать организаторские навыки и умения действовать в команде;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;

3.Содержание программы

Учебный план

№п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика

1 год обучения				
1	Модуль «Общефизическая подготовка»	42	4	38
2	Модуль «Специальная физическая подготовка»	42	2	40
3	Модуль «Игровая подготовка»	24	1	23
Итого		108	7	101
2 год обучения				
1	Модуль «Общефизическая подготовка»	48	4	44
2	Модуль «Специальная физическая подготовка»	48	4	44
3	Модуль «Игровая подготовка»	48	4	44
Итого:		144	12	132
Всего за два года:		252	19	233

Первый год обучения

Учебно-тематический план модуля «Общая физическая подготовка»

1 год обучения

№п/п	Тема	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Контроль аттестация
1.	Теоретическая подготовка	4	0,5	1	1	1	Анкетирование, педагогическое наблюдение, тестирование
	Введение. Техника безопасности на занятиях. Развитие баскетбола в России	1	0,5	0,5	0	0	
	Сведения о строении и функциях человека. Гигиена.	1,5	0	0,5	0,5	0,5	
	Правила игры в баскетбол	1,5	0,5	0	0,5	0,5	
2.	ОФП	12	4	3	4	1	
	Общеразвивающие упражнения	5	2	1	2	0	
	Упражнения на развитие силы, координации, скорости	7	2	2	2	1	
3.	СФП	10	4	4	2	0	
	Скоростно-силовые упражнения	3	2	0	1	0	
	Упражнения на скоростную выносливость	3	0	2	1	0	
	Упражнения на развитие общей выносливости	4	2	2	0	0	
4.	Техническая подготовка	8	1	2	3	2	
	Техника передвижения	3	0,5	0,5	1	1	
	Техника бросков, владения мячом	2	0	1	1	0	
	Техника защиты, техника нападения	3	0,5	0,5	1	1	
5.	Тактическая подготовка	6	2	2	2	0	
	Тактика защиты	3	1	1	1	0	
	Тактика нападения	3	1	1	1	0	
6.	Контрольные испытания, аттестация, участие в мероприятиях, соревнованиях	2	0	0	0	2	Анализ соревнований
Всего часов:		42	12	12	12	6	

Модуль «Общая физическая подготовка»

Задачи:

Воспитательные

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры, а именно баскетболом;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;

Развивающие:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами баскетбола;
- приобретение необходимых теоретических знаний по баскетболу;

Обучающие:

- обучить основным техническим приемам игры в баскетбол (передача, бросок, подбор мяча);
- обучить навыкам пространственной ориентации на площадке и перемещения (позиции на площадке, зоны);
- обучить основным тактическим действиям нападения и защиты в баскетболе.

Результаты подготовки учащихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы учащиеся будут знать:

- правила техники безопасности на занятиях по баскетболу;
- историю развития баскетбола в России;
- сведения о строении и функциях человека. Гигиена.
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- основные правила по баскетболу;
- особенности выполнения технических приемов по баскетболу.

уметь:

- выполнять броски мяча в кольцо;
- выполнять приемы передачи в баскетболе;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с элементами баскетбола;
- выполнять приемы страховки и само страховки в баскетболе;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом средствами баскетбола.

Учебно-тематический план модуля «Специальная физическая подготовка»

- **1 год обучения**

№п/п	Тема	Кол-во часов	январь	февраль	март	апрель	Контроль аттестация
1.	Теоретическая подготовка	2	1	0,5	0,5	0	Анкетирование, Опрос,
	Введение. Техника безопасности на тренировочных занятиях	0,5	0,5	0	0	0	

	Краткие исторические сведения о баскетболе Год возникновения баскетбола, развитие в нашей стране. Соревнования по баскетболу Гигиена и самоконтроль	1,5	0,5	0,5	0,5	0	Педагогическое наблюдение, тестирование
2.	ОФП	10	2	3	2	3	
	Строевые, гимнастические упражнения	6	1	2	1	2	
	Акробатические и легкоатлетические упражнения	4	1	1	1	1	
3.	СФП	10	1,5	2,5	3,5	2,5	
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	8	1	2	3	2	
	Упражнения с отягощением	2	0,5	0,5	0,5	0,5	
4.	Техническая подготовка	8	2	2	2	2	
	Техника нападения						
	Техника передвижения	2	0,5	0,5	0,5	0,5	
	Техника овладения мячом	2	0,5	0,5	0,5	0,5	
	Техника защиты						
	Техника передвижения	2	0,5	0,5	0,5	0,5	
	Техника овладения мячом	2	0,5	0,5	0,5	0,5	
5.	Тактическая подготовка	6	0	2	2	2	
	Тактика нападения	2	0	1	0,5	0,5	
	Тактика защиты	2	0	0,5	1	0,5	
	Индивидуальные действия. Групповые и командные действия	2	0	0,5	0,5	1	
6.	Контрольные испытания, аттестация, участие в мероприятиях, соревнованиях	6	0	2	2	2	Анализ игр, соревнований
	Всего часов:	42	6,5	12	12	11,5	

Модуль «Специальная физическая подготовка»

Задачи:

Воспитательные

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры, а именно баскетболом;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;

Развивающие:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами баскетбола;
- приобретение необходимых теоретических знаний по баскетболу;

Обучающие:

- обучить основным техническим приемам игры в баскетбол (передача, бросок, подбор мяча);

- обучить навыкам пространственной ориентации на площадке и перемещения (позиции на площадке, зоны);
- обучить основным тактическим действиям нападения и защиты в баскетболе.

Результаты подготовки учащихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы учащиеся будут знать:

- правила техники безопасности на занятиях по баскетболу;
- историю развития баскетбола в России;
- сведения о строении и функциях человека. Гигиена.
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- основные правила по баскетболу;
- особенности выполнения технических приемов по баскетболу.

уметь:

- выполнять броски мяча в кольцо;
- выполнять приемы передачи в баскетболе;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с элементами баскетбола;
- выполнять приемы страховки и само страховки в баскетболе;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом средствами баскетбола.

Учебно-тематический план модуля «Игровая подготовка»

1 год обучения

№п/п	Тема	Кол-во часов	май	Контроль аттестация
1.	Теоретическая подготовка	1	1	Анкетирование, педагогическое наблюдение,
	Введение. Техника безопасности во время игры в баскетбол, на товарищеских встречах. Режим дня спортсмена. Самоконтроль за состоянием здоровья	0,5	0,5	
	Правила игры в баскетбол, судейские правила, правила на соревнованиях	0,5	0,5	
2.	ОФП	2	2	тестирование, анализ результатов игры
	Упражнения на развитие скорости	1	1	
	Упражнения на развитие выносливости	1	1	
3.	СФП	2	2	
	Скоростно-силовые упражнения	1	1	
	Упражнения на развитие общей выносливости	1	1	
4.	Игровая подготовка	14	14	
5.	Игры, товарищеские встречи между группами, Итоговое мероприятие	5	5	Анализ игр
Всего часов:		24	24	

Модуль «Игровая подготовка»

Модуль «Игровая подготовка» предусматривает обеспечение потребности учащихся в игре в баскетбол, в данном модуле учащиеся получают практические навыки в процессе игры.

Задачи:

Воспитательные

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры, а именно баскетболом;

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;

Развивающие:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами баскетбола;
- приобретение необходимых теоретических знаний по баскетболу;

Обучающие:

- обучить основным практическим приемам игры в баскетбол (передача, бросок, подбор мяча);
- обучить навыкам пространственной ориентации на площадке и перемещения (позиции на площадке, зоны);
- обучить основным тактическим действиям нападения и защиты в баскетболе.

Результаты подготовки учащихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы учащиеся будут знать:

- свободно играть в баскетбол по упрощенным правилам;
- правила техники безопасности во время игр;
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- основные правила по баскетболу;
- особенности выполнения технических приемов по баскетболу.

уметь:

- выполнять броски мяча в кольцо;
- выполнять приемы передачи в баскетболе;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с элементами баскетбола;
- выполнять приемы страховки и само страховки в баскетболе;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом средствами баскетбола.

Содержание модулей (разделов подготовки учащихся)

Первый год обучения

В каждом модуле первого года обучения в содержание входят: теоретическая, практическая (ОФП, СФП), техническая, тактическая, игровая и соревновательная подготовка. Педагог согласно потребностям и интересам, и возможностям учащихся планирует занятия в соответствии с предложенным учебно-тематическим планам. В каждом модуле первое занятие вводное, учащиеся знакомятся с историей, условиями игры. Озвучиваются задачи модуля.

Теоретическая подготовка

Тренировочный процесс на спортивно-оздоровительном этапе предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, основами техники избранного вида спорта. Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде бесед до или после практических занятий, доступных и интересных по содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала.

Темы теоретических занятий. Правила поведения и техника безопасности на тренировочных занятиях и вне занятий. Инвентарь и оборудование, место занятий. Физическая культура и спорт в России. История развития видов спорта. Особенности видов спорта. Строение и функции организма человека. Физические упражнения и их влияние на организм. Основы личной и спортивной гигиены. Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля. Режим

дня и питание занимающегося физической культурой и спортом.

Основы техники вида спорта. Основные правила соревнований.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. В задачи общей физической подготовки входит укрепление здоровья и физического развития, совершенствование физических качеств и жизненно важных двигательных навыков.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

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

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

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

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

Упражнения для всех групп мышц. Могут 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: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.

Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза.

Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.

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

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения руки ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис, волейбол, 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 (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью.

Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные сбегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

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

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения с предметами. Упражнения со скакалками, резиновыми мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Акробатические упражнения. Перекаты вперед. Кувырки вперед. Стойка на лопатках.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча». «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта». Комбинированные эстафеты.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

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

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 одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.

Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Игра в городки. Удары по летящему баскетбольному мячу в прыжке, с места, с разбега в стену, через на точность попадания в цель. Броски мяча в корзину. Бросок мяча в прыжке с разбега, отталкиваясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на столе, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и 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 с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.

Прыжки вперед и вверх с мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища).

Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка.

Техническая подготовка

Под технической подготовкой понимается степень освоения учащимися системы движений, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов. Техника - основа спортивного мастерства. 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. Своевременное исправление ошибок и причин их возникновения при выполнении приёмов и движений значительно повышает эффективность процесса технического совершенствования, формирует двигательные умения и навыки. Конкретное двигательное действие или приём. Последовательное прохождение четырёх этапов обучения:

1. Ознакомление с двигательным действием или приёмом.
2. Разучивание его в облегчённых условиях.
3. Совершенствование данного действия в разнообразных условиях.
4. Реализация изучаемого действия в соревнованиях

Взаимосвязь и взаимозависимость структуры движения и уровня развития физических качеств

занимающихся.

Техника нападения. *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).

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Техника защиты. Техника передвижений. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка предусматривает изучение практических разделов тактики защиты и тактики нападения. *Индивидуальные действия:* Выход на свободное место с целью атаки противник и получения мяча.

Групповые действия: взаимодействия двух игроков - «передай мяч- выходи».

Командные действия: организация командных действий по принципу выхода на свободное место. **Тактика нападения.** *Индивидуальные действия:* Выход на свободное место с целью атаки противник и получения мяча.

Групповые действия: взаимодействия двух игроков- «передай мяч- выходи».

Командные действия: организация командных действий по принципу выхода на свободное место.

Тактика защиты. *Индивидуальные действия:* выбор места по отношению к нападающему с мячом.

Групповые действия: взаимодействия двух игроков - подстраховка.

Командные действия: переключения от действий в нападении к действиям в защите.

Игровая подготовка

Игровая подготовка направлена на изучение учащимися базовых двигательных умений и навыков и формирования способности применения их в различных игровых условиях. Содержание игровой подготовки кроме учебных игр в баскетбол, составляют различные подвижные игры. Особое внимание уделяется на разнообразные чередования движений; быструю смену ситуаций; изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся: подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы; постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся ситуацию и принимать правильные решения. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Выполнение тестовых нормативов. Соревнования по баскетболу.

Контрольные игры и соревнования

Контрольные испытания тестирования по общей и специальной физической и технической подготовке.

Второй год обучения

Учебно-тематический план модуля «Общая физическая подготовка»

2 год обучения

№п/п	Тема	Кол-во	сентябрь	октябрь	ноябрь	Контроль
------	------	--------	----------	---------	--------	----------

		часов	ь			аттестация
1.	Теоретическая подготовка	4	2	1	1	Анкетирование, Педагогическое наблюдение, Тестирование
	Введение. Техника безопасности на занятиях баскетболом	1	1	0	0	
	Влияние физических упражнений на организм	1	0	1	0	
	Воспитание нравственных и волевых качеств Гигиена и самоконтроль	1	0	0	1	
	Профилактика травматизма	1	1	0	0	
2.	ОФП	13	5	4	4	
	Общеразвивающие упражнения	3	1	1	1	
	Упражнения на развитие силы	2	1	0	1	
	Упражнения на развитие координации	3	1	1	1	
	Упражнения на развитие скорости	3	1	1	1	
	Упражнения на развитие выносливости	2	1	1	0	
3.	СФП	27	9	9	9	
	Упражнения для развития быстроты, бег, подвижные игры с элементами подводящих упражнений	3	1	1	1	
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	1	1	0	
	Упражнения с отягощениями	3	1	1	1	
	Техника нападения	3	1	1	1	
	Техника передвижения	3	1	1	1	
	Техника владения мячом	3	1	1	1	
	Техника защиты	3	1	1	1	
	Техника овладения мячом	3	1	1	1	
	Тактика нападения	2	1	0	1	
	Тактика защиты	2	0	1	1	
	Контрольные испытания, аттестация, участие в мероприятиях, соревнованиях	4	0	2	2	Анализ соревнований
	Всего часов:	48	16	16	16	

Модуль «Общая физическая подготовка»

Воспитательные

- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

развивающие:

- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

обучающие:

- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях баскетболом;
- обучить навыкам регулирования психического состояния.

Результаты подготовки учащихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы учащиеся будут знать:

- методы и приемы здорового образа жизни; самоконтроля физической нагрузки при занятиях физической культурой;
- функциональные возможности организма.
- правила техники безопасности на занятиях по баскетболу;
- профилактику травматизма;

- основные правила по баскетболу, особенности выполнения технических приемов по баскетболу.

уметь:

- играть в баскетбол;
- использовать различные приемы в игре;
- организовывать самостоятельные игры в баскетбол.

Учебно-тематический план модуля «Специальная физическая подготовка»

2 год обучения

№п/п	Тема	Кол-во часов	январь	февраль	март	Контроль аттестация
1.	Теоретическая подготовка	4	2	1	1	Анкетирование, педагогическое наблюдение, тестирование
	Введение. Техника безопасности на занятиях	1	1	0	0	
	Физическая культура и спорт в Мире, развитие баскетбола	1	0	1	0	
	Воспитание нравственных и волевых качеств Влияние физических упражнений на организм	1	0	0	1	
	Профилактика травматизма	1	1	0	0	
2.	ОФП	13	5	4	4	
	Общеразвивающие упражнения	2	1	1	0	
	Упражнения на развитие силы	3	1	1	1	
	Упражнения на развитие координации	3	1	1	1	
	Упражнения на развитие скорости	3	1	1	1	
	Упражнения на развитие выносливости	2	1	0	1	
3.	СФП	27	9	9	9	
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	3	1	1	1	
	Упражнения с отягощениями	3	1	1	1	
	Упражнения на развитие общей выносливости	2	1	1	0	
	Основы техники и тактики игры	3	1	1	1	
	Взаимосвязь техники и тактики игры	2	1	1	0	
	Техника нападения	2	1	1	0	
	Техника передвижения	3	1	1	1	
	Техника владения мячом	2	1	0	1	
	Техника защиты	2	1	0	1	
	Техника овладения мячом	2	0	1	1	
	Тактика нападения	2	0	1	1	
Тактика защиты	1	0	0	1		
4.	Контрольные испытания, аттестация, участие в мероприятиях, соревнованиях	4	0	2	2	Анализ соревнований
Всего часов:		48	16	16	16	

Модуль «Специальная физическая подготовка»

Воспитательные

- воспитывать потребность в двигательной активности;
 - воспитывать привычку к самостоятельным занятиям баскетболом в свободное время;
- развивающие:*

- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

обучающие:

- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях баскетболом;
- обучить навыкам регулирования психического состояния.

Результаты подготовки учащихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы учащиеся будут

знать:

- базовые основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека;
- самоконтроля физической нагрузки при занятиях физической культурой;
- функциональные возможности организма.
- правила техники безопасности на занятиях по баскетболу;
- профилактику травматизма;
- основные правила по баскетболу, особенности выполнения технических приемов по баскетболу.

владеть:

- техникой ведения мяча,
- техникой бросков с разных точек, штрафных бросков,
- практическими навыками игры,
- судейскими навыками баскетбола,
- основами тактики игры,
- основами техники игры,
- индивидуальными действиями,
- групповыми действиями,
- командными действиями,
- участвовать в соревновательной деятельности

Учебно-тематический план модуля «Игровая подготовка»

2 год обучения

№п/п	Тема	Кол-во часов	март	апрель	май	Контроль аттестация
1	Теоретическая подготовка	4	2	1	1	Педагогическое наблюдение, Анализ игр, соревнований
	Введение. Техника безопасности на соревнованиях.	1	1	0	0	
	Режим дня спортсмена. Питание. Отдых	1	1	0	0	
	Самоконтроль за состоянием здоровья	1	0	1	0	
	Судейские правила, правила на соревнованиях по баскетболу	1	0	0	1	
2	ОФП (упражнения на развитие скорости, выносливости)	13	5	3	3	Анализ соревнований
3	СФП	17	5	6	6	
	Техническая подготовка	9	3	3	3	
	Тактическая подготовка	8	2	3	3	
4	Игры и соревнования	10	2	4	4	Анализ соревнований
	Участие в мероприятиях, соревнованиях	6	2	2	2	
Всего часов:		48	16	16	16	

Модуль «Игровая подготовка»

Воспитательные

- воспитывать потребность в двигательной активности;
 - воспитывать привычку к самостоятельным занятиям баскетболом в свободное время;
- развивающие:*
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.
- обучающие:*
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях баскетболом;
 - обучить навыкам регулирования психического состояния.

Результаты подготовки учащихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы учащиеся будут

знать:

- базовые основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека;
- правила техники безопасности на занятиях по баскетболу, судейские правила;
- профилактику травматизма;
- основные правила по баскетболу, особенности выполнения технических приемов по баскетболу.

уметь:

свободно играть в баскетбол;

применять в игре приемы и тактику ведения мяча;

действовать в команде, в группе;

Содержание модулей второго года обучения

В каждом модуле второго года обучения в содержание входят: теоретическая, практическая (ОФП, СФП), техническая, тактическая, игровая и соревновательная подготовка. Педагог согласно потребностям и интересам, и способностям учащихся планирует занятия в соответствии с предложенным учебно-тематическим планам.

Теоретическая подготовка

Введение в предмет, инструктаж ТБ.

Физическая культура и спорт в России. История развития баскетбола в Мире. Нравственное воспитание. Значение взаимопомощи в команде, уважение участников своей команды, команду соперников, воспитание толерантности.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на нервную систему и обмен веществ. Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения и обмена веществ. Сведения о нервной системе.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной, общественной и санитарно-гигиенической профилактики. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

Основы методики обучения баскетболу. Понятие об обучении и тренировке в баскетболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по баскетболу. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Команды для управления группой. 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.

Гимнастические упражнения. 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, резиновыми амортизаторами.

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, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т.д.).

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 с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги, через планку (веревочку). Высоко — далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. 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 (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла, «мост» с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет). Соединения указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорениями до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3х20-30 м.; 2-3х30-40 м. Бег 60 м с низкого старта, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий - от 40 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы). 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 (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока, на дальность. Метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега. Метание дротиков и копья в цель и на дальность с места и с шага.

Подвижные 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», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15... 30 м, с 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 3 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 градусов прыжком вверх, имитация передачи и т.д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов». «Вызов номеров», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лента», «Салки простые», «Салка - дай руку», «Салки-перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Поймай палку», «Четыре мяча». Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. 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 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге (правая, левая) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. 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.

Упражнения с отягощениями. 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 (50-100 м).

Техническая подготовка

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

На втором году обучения происходит совершенствование материала, изученного на первом году занятий, а также дальнейшее изучение материала второго года и обучение новому

материалу, приводимому ниже.

Техника нападения. *Техника передвижения.* Повороты в движении. Сочетание способов передвижения.

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.

Передача мяча одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу.

Броски мяча одной рукой сверху в движении, штрафной бросок.

Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением высоты отскока, обводка противника с изменением скорости.

Техника защиты. *Техника передвижения.* Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

Техника овладения мячом. Накрывание мяча спереди при броске в корзину.

Тактическая подготовка

Тактика нападения. *Индивидуальные действия:* Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде, применение изученных приемов техники владения в зависимости от ситуации на площадке.

Групповые действия: взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним и наружным).

Командные действия: позиционное нападение с применением заслонов.

Тактика защиты. *Индивидуальные действия;* противодействие при бросках мяча в корзину.

Групповые действия: взаимодействие двух игроков - проскальзывание.

Командные действия: плотная личная система защиты.

Контроль игры на соревнованиях. Соревнование по баскетболу.

Контрольные испытания. Тестирование по специальной физической и технической подготовленности.

Игровая подготовка

Теория: Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

Практика: Проведение внутри учрежденческих соревнований, товарищеских матчей. Участие в районных и городских соревнованиях.

Итоговое занятие.

Теория: Знание правил игры в баскетбол.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Сдача контрольных нормативов по основам технической подготовки в баскетбол.

Основные требования к проведению занятий

Подготовка к занятию и его проведение.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения обучающихся на площадке, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления.

Важным условием правильной организации урока является четко продуманное размещение и расположение инвентаря и оборудования с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении;

2-й этап –разучивание движения;

3-й этап –совершенствование движения.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения.

4.Планируемые результаты по программе

Ожидаемые результаты

Личностные

1. чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи;
2. чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество;
3. культуру здорового и безопасного образа жизни при проведении занятий и в повседневной жизни;
4. культуру поведения болельщика во время просмотра игр

Познавательные УУД:

5. работа с информацией;
6. сравнивает, анализирует, классифицирует и систематизирует по нескольким основаниям и признакам виды спорта;
7. определяет по схемам и знакам направленность действий игроков команды, определяет по знакам судьи правильность действий игроков команды;

Коммуникативные УУД:

9. умеет слушать и слышать игроков своей команды и судьи;

10. взаимодействует по правилам игры в команде;

Регулятивные УУД:

12. ставит цель при игре;
13. планирует свою индивидуальную деятельность во время игры, находит и корректирует недочеты и ошибки в игре с помощью педагога;
14. выполняет требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом; выполняет требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
15. организует деятельность игроков команды по ОФП с помощью педагога

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1. Календарный учебный график

Года обучения	2 года обучения
Начало учебного года	01 сентября
Окончание учебного года	31 августа
Количество учебных недель	36 недель
Количество часов в год	108 часов 1 год 144 часа 2 год
Академический час	45 мин.
Промежуточная аттестация	апрель-май
Объем и срок освоения программы	252 часа, 2 года обучения
Режим занятий	В соответствии с расписанием

2. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы:

Спортивный зал отводимый для учебных занятий, должен отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 15-20 человек. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.

- раздевалка для переодевания;
- баскетбольные щиты (стандартные);
- мяч баскетбольный;
- свисток.

3. Формы аттестации

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта физической деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство

ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

Формы промежуточной аттестации: педагогическое наблюдение, тестирование, беседы.

Контроль усвоенных знаний и навыков осуществляется в каждом модуле во время проведения контрольно-проверочных мероприятий (тестирования). На усмотрение педагога контроль может также осуществляться по каждой теме модуля.

4. Оценочные материалы

Критерии и способы определения результативности программы

Оценка теоретической подготовки проводится в формате тестирования или беседы:

уровень «высокий» - учащийся ответил практически на все вопросы (80-100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики;

уровень «средний» - учащийся ответил на больше половины всех вопросов (70-75 %), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно;

уровень «низкий» (до 50%) - в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров.

Педагог дополнительного образования самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовки, из тем, которые были изучены за весь период обучения.

Оценка практической подготовки на итоговом контроле: уровень по общей физической подготовке, специальной и технико-тактической подготовке определяется на основании контрольных испытаний (таблица в приложении).

Формы подведения итогов реализации программы:

- ✓ турниры;
- ✓ соревнования;
- ✓ фестивали;
- ✓ открытые и контрольные занятия.

Средства оценки результативности и эффективности реализации программы:

- ✓ наблюдения;
- ✓ опрос;
- ✓ анкетирование;
- ✓ тестирование (контрольные нормативы).

Контрольные нормативы оценки физической подготовленности освоения программы

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения, стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)	
Выносливость	Бег 500 м (не более 2,10 мин.)	Бег 500 м (не более 2,40 мин.)
Силовые качества	Сгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м	Челночный бег 3x10 м

**Тест по теоретической подготовке учащихся
«Баскетбол»**

1. Во время игры на площадке может находиться (игроков):
 - а) 4;
 - б) 5;
 - в) 6.
2. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с):
 - а) 5;
 - б) 4;
 - в) 3.
3. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:
 - а) одно очко;
 - б) два очка;
 - в) три очка.
4. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с):
 - а) 15;
 - б) 20;
 - в) 24.
5. Какое максимальное количество времени даётся игроку на выбрасывание мяча:
 - а) 3 сек.
 - б) 5 сек.
 - в) 10 сек.

5. Методические материалы

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по общефизической и специально физической подготовке, судейской практике, а также участие в соревнованиях и показательных выступлениях. На учебных занятиях (тренировках) следует широко использовать наглядные пособия, схемы, видеоматериалы. В конце занятия педагог рекомендует литературу для самостоятельного изучения. Подбирая материал, педагог должен, наряду с новым, включать упражнения, отдельные элементы из ранее пройденного материала. Разнообразные средства физической подготовки способствуют формированию растущего организма, физическому укреплению здоровья. Продолжительность и дозировка определяются в зависимости от возрастных особенностей учащихся.

Дидактические средства обучения: тесты по теоретической подготовке; карточки для судейства; планшет магнитный; доска мини с разметкой площадки.

Наглядные средства: галерея портретов выдающихся спортсменов по видам спорта; плакаты – схемы игры по виду спорта

Электронные образовательные ресурсы: (ЭОР) (<https://nsportal.ru/>; <http://fcior.edu.ru/> и др.)

Видеоматериалы: лучшие игры чемпионатов РФ, Европы и Мира.

III. Список литературы

1. Основная литература

1. Буйлова Л.А., Ежова А.В. Организация и проведение занятий по баскетболу со студентами вузов: учебное пособие. – Воронеж: ВГИФК, 2019
2. Игра и спорт «баскетбол» Москва издательство «Вече» 2002 г.

2. Литература для педагога

1. Анискина С.М. методика обучения технике баскетбола - М., 1986.
2. Портнов Ю.М., Железняк Ю.Д. Спортивные игры 2001г.
3. Методические рекомендации к изучению теории физической культуры. Самара 1992
4. Теория обучения в физическом воспитании 1992
5. Игра и спорт «баскетбол» Москва издательство «Вече» 2002г.
6. И.Г.Бердников. Педагогическое мастерство тренера. 2001г.
7. Портнов Ю.М. Баскетбол: Учебник для УЗов физической культуры-М., 1997.
8. Л.Лук всеобщая история физической культуры и спорта 1982г.
9. Яхонтов Е.Р. юный баскетболист - М., 1987
10. Портнов Ю.М.. Костикова Л.В. Основы подготовки, квалифицированных баскетболистов. - М., 1988.

Дополнительная литература

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (последняя редакция).
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года утвержденной распоряжением правительства Российской Федерацией от 31 марта 2022 г. № 678-р.
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).
5. Приказ Министерства просвещения № 629 27.07.2022 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Приказ Министерства РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных

требованиях к программам дополнительного образования детей".

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

10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций".

11. Письмо Министерства образования и науки Самарской области № МО - 16-09-01/826-ТУ от 03.09.2015.

12. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

- Приказ Департамента образования администрации городского округа Тольятти от 18.11.2019 года № 443-пк/3.2 «Об утверждении правил Персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе Тольятти на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».