

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа» №25

ПРИНЯТА:
решением педагогического совета
МАОУ ДО «СШ» №25
Протокол № 5
от «25» мая 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ ДО «СШ» №25
О.С. Хлюпин
Приказ № 64 от «25» мая 2023г.



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 9-18 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Китов В.С.– тренер-преподаватель
Зотова Н.В – тренер-преподаватель

Артемовский, 2023г.

2. Основные характеристики

2.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» составлена в соответствии с нормативными правовыми актами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
10. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).
11. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
12. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходиться в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол» заключается в том, что занятия по ней позволяют обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющейся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта. Данная программа предполагает обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, формирование знаний по теории и методике игры в баскетбол, развитие физических способностей.

Отличительной особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов. Внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции на занятиях и соревнованиях сориентирует

обучающихся на достижение высоких результатов в освоении игры и стремлению победам.

Адресат программы. Программа предназначена для детей в возрасте от 9 до 18 лет. Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям данным видом спорта. Наполняемость групп составляет для 1-го года обучения составляет от 15 человек, для 2-го и 3-го годов обучения - 15 человек.

Режим занятий. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа (для 1-го года обучения), 3 раза в неделю по 2 академических часа (для 2-го и 3-го годов обучения). Один академический час равен 45 минутам. Перерыв между учебными занятиями 10 минут.

Объем программы 576 часов.

Срок освоения. Программа рассчитана на 3 года. Учебная нагрузка в первый год обучения составляет 144 часа, второй и третий года обучения – 216 часов.

Особенности организации образовательного процесса.

Содержание программы учитывает особенности подготовки обучающихся, в том числе:

1. Вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой игры в баскетбол при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;
2. Постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на периодах (годах) обучения;
3. Большой объем соревновательной деятельности;
4. Индивидуальное сопровождение детей;
5. Результаты освоения Программы в области теории и методики физической культуры и спорта, в области общей и специальной физической подготовки, в области избранного вида спорта, в области других видов спорта и подвижных игр.

Данная программа имеет три уровня подготовки:

- 1-й год обучения – ознакомительный (учебный процесс носит игровой характер и строится по типу общей подготовки. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники баскетбола, предусматривает воспитание интереса детей к спорту, начальное обучение технике и тактике, подвижные игры, стритбол.).

- 2-й год обучения – базовый (предусматривает увеличение объема учебной наработки по всем темам программы, основной задачей учебного процесса является повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности учащихся, а также большое внимание уделяется совершенствованию техники и тактики игры в баскетбол при помощи специальных упражнений, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (стритбол), углубление знаний по истории баскетбола и стритбола, основам гигиенических знаний, врачебного контроля и др.).

- 3-й год обучения – продвинутый (предусматривается снижение объема теоретической подготовки и физической подготовки, увеличение времени, отводимого на техническую подготовку и участие в соревнованиях. Наряду с упражнениями из

различных видов спорта, используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной подготовки.).

Возрастные и индивидуальные особенности детей.

Основные физические качества должны подвергаться целенаправленному воспитанию в определенные возрастные периоды. Так, для развития координационных способностей наиболее благоприятен период с 5 до 10 лет, для развития быстроты – 7-16 лет, где наибольший прирост происходит в 16-17 лет. Для развития силы наиболее благоприятен период 12-18 лет, где наибольший прирост происходит в 16-17 лет, а для развития гибкости – это 9-10, 13-14, 15-16 лет у мальчиков и 7-8, 9-10, 11-12, 14-17 лет у девочек, выносливость же развивается с дошкольного возраста и до 30 лет, где наибольший прирост происходит в 14-20 лет. Развитие скоростно-силовых качеств происходит с 9 до 18 лет, где наибольшие темпы прироста наблюдаются в 14-16 лет.

Средний школьный возраст (11—14 лет). Этот возраст (подростковый) характеризуется существенными морфофункциональными изменениями в связи с тем, что совпадает у мальчиков с началом, а у девочек с первой половиной периода полового созревания. Именно в этот период отмечается так называемое вторичное вытягивание, т. е. усиленный рост тела в длину. В это время (особенно в конце периода) происходит особенно интенсивный прирост мышечной массы и, следовательно, веса тела.

В этом возрасте существенные изменения претерпевают не только объем мышечной массы, но и функциональные свойства мышц. Мышечная сила мальчиков 12—14 лет увеличивается гораздо быстрее, чем у девочек, причем если у мальчиков одновременно увеличиваются показатели абсолютной и относительной (в пересчете на 1 кг веса) силы, то у девочек к 12—13 годам прирост общего веса тела опережает прирост абсолютной силы, что приводит к снижению относительных силовых показателей. Именно этим можно объяснить тот факт, что девочкам трудно выполнять упражнения, связанные с перемещением и удержанием веса собственного тела (висы, лазанье, прыжки).

В подростковом возрасте активно продолжается формирование скелета. Однако позвоночник, сохраняя большую гибкость, подвержен различного рода искривлениям, так как не укреплен еще к этому времени достаточно сильно мускулатурой. Поэтому подросткам противопоказаны такие упражнения, как тройной прыжок с разбега в полную силу, прыжки в глубину с высоты более 100 см и с приземлением на жесткую опору, приседания с тяжестями, превышающими собственный вес, и другие подобные упражнения.

Однообразные длительные физические упражнения могут привести к одностороннему (асимметричному) развитию мускулатуры и, как следствие этого, к искривлению позвоночного столба и нарушению осанки. Следует помнить, что у подростков тонус мышц-сгибателей превалирует над тонусом мышц-разгибателей. Поэтому, подбирая упражнения, нужно особенно следить за тем, чтобы достаточную нагрузку получили мышцы спины и шеи, препятствующие возникновению «круглой» спины и сутуловатости. Очень важно с первых занятий следить за правильной осанкой во время бега и прыжков.

Вегетативные органы и системы, а также регуляция их функций в этот период продолжают развиваться и совершенствоваться. Важная функциональная особенность ЦНС подростков, заключающаяся в большей по сравнению с взрослыми возбудимости и подвижности нервных процессов, способствует относительно быстрой врабатываемости

организма. Подростки быстрее, чем взрослые, устают от однообразной нагрузки, так как сердце подростка справляется с работой главным образом за счет увеличения частоты сокращений и поэтому затрачивает больше энергии, чем сердце взрослого человека, обеспечивающее выполнение работы, прежде всего за счет увеличения ударного объема. Однообразная работа быстрее утомляет подростка, поэтому в ходе занятий необходимо регулярно изменять характер упражнений. Подростки быстрее взрослых восстанавливают силы после нагрузки.

Это нужно учитывать при дозировке пауз отдыха. Важно помнить, что в подростковом возрасте охранительное торможение не способно преодолеть влияние возбуждения, поэтому обучающиеся (особенно мальчики) склонны переоценивать свои физические возможности.

На нагрузки различного характера организм подростков реагирует по-разному. Например, нагрузки скоростного и скоростно-силового характера переносятся ими легче, чем нагрузки, связанные с проявлением выносливости и силы. Исследованиями установлено, что подростковый возраст является особенно благоприятным для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств.

ЦНС и ее функции, а подростковом возрасте продолжают совершенствоваться. В это время уже возможен успешный контроль над инстинктивными и эмоциональными реакциями, но устойчивость процессов возбуждения и торможения по-прежнему невелика, причем чаще всего преобладают процессы возбуждения, что в свою очередь приводит к быстрой нервной и физической утомляемости. В связи с этим следует несколько снизить нагрузку для подростков в активный период полового созревания, следить за тем, чтобы на тренировках преобладала спокойная обстановка.

Бурное развитие двигательной функции, присущее подростковому возрасту, приводит к тому, что по многим основным показателям она мало отличается от двигательной функции взрослых людей. Однако на фоне общего совершенствования двигательной функции у подростков могут иметь место случаи довольно значительного ухудшения координации движений, снижение их точности. Одной из существенных причин этого явления специалисты называют перестройку моторного аппарата, выражющуюся во временном несоответствии мышечной силы и непропорционально возросшим весом. Учитывая это, для предупреждения временной дискоординации следует начинать регулярные занятия спортом до начала активного периода полового созревания и не торопиться с окончательными выводами о спортивных способностях подростка.

У подростков совершенствуется и приближается к уровню, свойственному взрослым, способность правильно организовывать свое восприятие в процессе учебных занятий. Они стремятся критически осознать сущность усвояемых знаний, выработать к ним свое собственное отношение, не просто запомнить учебный материал, но и понять, объяснить его истинность, что налагает на педагога ряд требований к качественной стороне самого обучения.

Перечень форм обучения: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая. Форма обучения очная, с возможностью обучения с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Перечень видов занятий: беседа, занятие-игра, открытое занятие, практическое занятие, соревнование, турнир, фестиваль, чемпионат, эстафета.

Методы обучения:

- в основе которых лежит способ организации занятия - словесные (беседа, объяснение), наглядные (показ педагогом элементов, приемов и способов их выполнения, наблюдение, работа по образцу), практические (тренинг, тренировочные упражнения);
- методы обучения, в основе которых лежит уровень деятельности детей – объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, частично-поисковые, исследовательские;

Перечень форм подведения итогов реализации программы:

- беседа;
- мастер – класс;
- открытые занятия;
- соревнования, конкурсы, фестивали и акции различного уровня (районный, городской, областной, региональный, всероссийский, международный).

2.2. Цели и задачи программы

Цель программы: формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, овладения техникой и тактикой игры в баскетбол, стритбол и их основными правилами.

Задачи:**Образовательные:**

- формирование необходимых теоретических знаний;
- обучение технике и тактике игры;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры.

2.3. Содержание программы**Учебный (тематический) план
1-й год обучения(ознакомительный уровень)**

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Теоретическая подготовка	24	20	4	Тестирование по определению уровня

					сформированности знаний по теории программы
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	50	2	48	Контрольное тестирование по ОФП; медицинский контроль
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	30	2	28	Контрольное тестирование по СФП
5.	Технико-тактическая подготовка	30	2	28	Педагогическое наблюдение
6.	Участие в соревнованиях	6	0	6	Товарищеские встречи, соревнования; педагогическое наблюдение
7.	Итоговое занятие.	2	1	1	
Итого:		144	28	116	

Содержание программы

1-й год обучения(ознакомительный уровень)

1. Вводное занятие.

Теория: Содержание работы объединения и план занятий. Физическая культура и спорт в России. Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале.

Практика: товарищеская встреча по баскетболу.

2. Теоретическая подготовка

Теория:

- Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития.
- Развитие баскетбола в России и за рубежом. Возникновение баскетбола и стритбола. Появление баскетбола в России и за рубежом. Значение российской школы баскетбола для развития международного баскетбола. Развитие массового детского и юношеского баскетбола, всероссийского проекта «Баскетбол школу», «КЭС-баскет», «Школьная баскетбольная лига» и его история и значение для развития российского баскетбола.
- Краткие сведения о строении, функциях организма человека. Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.
- Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий баскетболу. Гигиенические требования к личному снаряжению баскетболистов, спортивной одежде и обуви. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным

воздействиям и простудным заболеваниям. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвоемости пищи.

- Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях баскетболом. Содержание самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях баскетболом. Причины травм, их профилактика при занятиях. Оказание первой помощи при травмах.

- Физиологические основы спортивной тренировки. Тренировка – процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

- Общая и специальная физическая подготовка. Атлетическая подготовка баскетболиста и ее значение. Краткая характеристика средств физической подготовки баскетболиста. Взаимосвязь двигательных качеств. Средства подготовки для баскетболистов различных возрастных групп. Средства физической игроков. Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности баскетболистов. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения общей и специальной физической подготовке для юных баскетболистов.

- Основы техники и тактики игры в баскетбол. Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов баскетбола, особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Приемы техники, применяемые ведущими игроками. Новое в технике баскетбола, тенденция развития баскетбола. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика – средство решения общей задачи. Групповая тактика, ее понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием. Групповые взаимодействия как средство решения общей тактической задачи командной игры. Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Зависимость тактического построения игры команды от возможностей игроков.

- Правила игры. Организация и проведение соревнований. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей.

- Место занятий, оборудование, инвентарь. Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по баскетболу и стритболу. Разметка площадки. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Практика:

- викторины по истории баскетбола и стритбола, о строении, функциях организма человека;
- просмотры телевизионных трансляций баскетбольных матчей;
- тестирование по определению уровня сформированности знаний по теории программы;

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория:

- Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строем, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.
- Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук, ног, туловища и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведение, рывки.
- Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами, упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча, упражнения со скакалкой и малыми мячами.
- Подвижные, спортивные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.
- Легкоатлетические упражнения. Бег, прыжки, метание.

Практика:

- строевые упражнения: повороты на месте, размыкание уступами, перестроение из одной шеренги в две, из колонии по одному в колонну по два, перемена направления движения строя, обозначение шага на месте, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения, повороты в движении;
- общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях; упражнения для туловища в различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища; упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинистыми движениями.
- общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, поворот, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча; упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении; упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча; упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену.
- подвижные игры: эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов;
- легкоатлетические упражнения: бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту с места и с разбега, тройной прыжок с места и с разбега, метание малого мяча на дальность и в цель;
- контрольное тестирование по ОФП.

4. Специальная физическая подготовка

Теория:

- Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Упражнения для развития дистанционной скорости. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Подскoki, приседания, прыжки. Выбрасывание баскетбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на

дальность за счет энергичного маха рукой вперед.

- Упражнения для развития специальной выносливости.
- Упражнения для развития ловкости.
- Техническая подготовка. Совокупность способов выполнения баскетболистов разнообразных движений, применяемых в игре, составляет понятие техники. Техника игры в баскетбол: передвижения, остановки, повороты и прыжки, броски мяча, остановки мяча, ведение, финты, выбрасывание, отбор мяча.

Практика:

- упражнения для развития стартовой скорости по сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом»;
- упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, или между партнерами. Бег прыжками. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на различных дистанциях. То же с ведением мяча. Подвижные игры;
- упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.);
- бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег»;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств: приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину; выбрасывание баскетбольного и набивного мяча на дальность;
- упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Игровые упражнения большой интенсивности с мячом, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.
- упражнения для развития ловкости. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики;
- технические упражнения: передвижения, остановки, повороты и прыжки, броски мяча, остановки мяча, ведение, финты, выбрасывание, отбор мяча;
- контрольное тестирование по СФП.

5. Технико-тактическая подготовка

Теория:

- Правила игры в баскетбол;
- Значение технико-тактической подготовки в баскетболе.

Практика:

Ведения мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой», с изменением направления, ускорением, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении, передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи). Тактические действия в защите.

Правила игры(конечная диагностика).

6. Участие в соревнованиях

Практика: Соревновательная деятельность (по плану организационно-массовых мероприятий).

7. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов работы объединения за учебный год.

Практика: товарищеская встреча по баскетболу.

Учебный (тематический) план 2-й год обучения(базовый уровень)

№ п/п	Название тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Теоретическая подготовка	16	13	3	Тестирование по определению уровня сформированности знаний по теории программы
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	56	2	54	Контрольное тестирование по ОФП; медицинский контроль
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	40	2	38	Контрольное тестирование по СФП
5.	Технико-тактическая подготовка	82	2	80	Педагогическое наблюдение
6.	Участие в соревнованиях	18	0	18	Товарищеские встречи, соревнования; педагогическое наблюдение
7.	Итоговое занятие.	2	1	1	
Итого:		216	21	195	

Содержание программы 2-й год обучения (базовый уровень)

1. Вводное занятие.

Теория: Содержание работы объединения и план занятий второго года обучения. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале. Место занятий, оборудование, инвентарь. Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по баскетболу и стритболу. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Практика: товарищеская встреча по баскетболу, инструктаж по технике безопасности, уход за спортивным инвентарем и оборудованием.

2. Теоретическая подготовка.

Теория:

- Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Организация физкультурного движения в России.

- Основные соревнования, проводимые для подростков по баскетболу. Международные соревнования. Лучшие российские команды, тренеры, игроки.
- Терминология в баскетболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры. Начальная диагностика.
- Краткие сведения о строении, функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.
- Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.
- Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях баскетболом. Содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение тренироваться. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях баскетболом. Причины травм, их профилактика при занятиях. Оказание первой помощи при травмах.
- Физиологические основы спортивной тренировки. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.
- Общая и специальная физическая подготовка. Атлетическая подготовка баскетболистов и ее значение. Подготовка функциональных систем и развитие двигательных качеств баскетболиста. Краткая характеристика средств физической подготовки баскетболистов. Взаимосвязь двигательных качеств. Средства подготовки для баскетболистов различных возрастных групп. Средства физической подготовки игроков. Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности баскетболистов. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения общей и специальной физической подготовке для юных баскетболистов.
- Основы техники и тактики игры в баскетбол. Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов баскетбола, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Приемы техники, применяемые ведущими игроками. Новое в технике баскетбола, тенденция развития баскетбола. Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Общие особенности тактики российского баскетбола. Тактический план встречи, его составление и осуществление. Борьба за инициативу – важнейшая тактическая задача и пути ее решения. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в

атаке и обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Групповая тактика, ее понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием. Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Значение тактических заданий баскетболистами на игры, умение играть по избранному плану, заданию. Зависимость тактического построения игры команды от возможностей игроков.

- Правила игры. Организация и проведение соревнований. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с площадки. Роль судьи, как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства баскетболиста. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием. Их особенности. Положения о соревнованиях и его содержание. Оценка результатов соревнований, формы и порядок представления отчета. Судейская бригада, обслуживающая соревнования.

Практика:

- тестирование по определению уровня сформированности знаний по разным направлениям теоретической подготовки программы;
- контрольные упражнения и нормативы по технике и тактике;

3. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория:

- Команды для управления строем. Понятие о строем, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.
- Упражнения для рук и плечевого пояса, ног, для мышц шеи, для туловища, на формирование правильной осанки.
- Подвижные, спортивные игры и эстафеты.

Практика:

- строевые упражнения. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонии по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении;
- общеразвивающие упражнения без предметов, сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведение, рывки, наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа на спине - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища;
- упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинистыми движениями;
- упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления;
- общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, поворот, перебрасывания с одной руки на другую перед

- собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча;
- упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча;
 - упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену; акробатические упражнения. Обучение перекатам в группировке.
 - подвижные, спортивные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и соревнованием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.
 - легкоатлетические упражнения. Бег на различные дистанции. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель.
 - контрольное тестирование по ОФП.

4. Специальная физическая подготовка.

Теория:

- Понятия «Стартовой скорости», «Дистанционной скорости», «Переключения от одного действия к другому».
- Развитие скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, ловкости.
- Совокупность способов выполнения баскетболистами разнообразных движений, применяемых в игре.

Практика:

- упражнения для развития быстроты. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д;
- упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, или между партнерами. Бег прыжками. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на различных дистанциях. То же с ведением мяча. Подвижные игры;
- упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег»;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств: приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Выбрасывание баскетбольного и набивного мяча на дальность;
- упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с

последующей обводкой нескольких стоек с бросками по кольцу. Игровые упражнения большой интенсивности с мячом, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом;

- упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики;
- упражнения по технической подготовке: передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча;
- контрольное тестирование по СФП.

5. Технико -тактическая подготовка.

Теория:

- Характеристика техники сильнейших баскетболистов;
- Анализ тактических действий сильнейших баскетбольных команд.

Практика:

- Стойки и передвижения. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками снизу; одной и двумя в прыжке; выполнение «штрафного» броска;
- групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрый прорыв);
- индивидуальные – выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная.

6. Участие в соревнованиях.

Практика:

- составление календаря спортивных встреч, оценка результатов соревнований, представление отчета, подготовка места для соревнований, информация;
- соревновательная деятельность (по плану организационно-массовых мероприятий).

7. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов работы объединения за учебный год.

Практика: товарищеская встреча по баскетболу.

Учебный (тематический) план 3-й год обучения(продвинутый уровень)

№ п/п	Название тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Теоретическая подготовка	8	6	2	Тестирование по определению уровня сформированности знаний по теории программы
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	54	-	54	Контрольное тестирование по ОФП;
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	34	-	34	Контрольное тестирование по СФП
5.	Техническая подготовка	82	-	82	Педагогическое наблюдение

6.	Участие в соревнованиях	34	-	34	Товарищеские встречи, соревнования; педагогическое наблюдение
7.	Итоговое занятие.	2	1	1	
Итого:		216	8	208	

Содержание программы 3-й год обучения(продвинутый уровень)

1. Вводное занятие.

Теория: Содержание работы объединения и план занятий третьего года обучения. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале. Место занятий, оборудование, инвентарь. Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по баскетболу. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Практика: товарищеская встреча по баскетболу, инструктаж по технике безопасности, уход за спортивным инвентарем и оборудованием.

2. Теоретическая подготовка.

Теория:

- Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства. Единая Всероссийская спортивная классификация, и ее значение для развития баскетбола.
- Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий баскетболом. Гигиенические требования к личному снаряжению баскетболистов, спортивной одежде и обуви. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.
- Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение тренироваться. Дневник самоконтроля. Особенности спортивного травматизма при занятиях баскетболом. Спортивный массаж, общее понятие о спортивном массаже и его значение.
- Физиологические основы спортивной тренировки. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.
- Средства подготовки для баскетболистов различных возрастных групп. Средства физической подготовки игроков. Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности баскетболистов.
- Новое в технике баскетбола, тенденция развития баскетбола. Рост требований к расширению технического арсенала. Значение контроля за уровнем технической подготовленности баскетболистов. Тактический план встречи, его составление и осуществление. Борьба за инициативу – важнейшая тактическая задача и пути ее решения.
- Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Тактика игры в большинстве и меньшинстве.

Значение тактических заданий баскетболистам на игры, умение играть по избранному плану, заданию. Зависимость тактического построения игры команды от возможностей игроков.

- Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с площадки. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием. Их особенности. Положения о соревнованиях и его содержание. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, формы и порядок представления отчета. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка места для соревнований, информация.

Практика:

- тестирование по определению уровня сформированности знаний по разным направлениям теоретической подготовки программы;

3. Общая физическая подготовка (ОФП).

Практика:

- строевые упражнения. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонии по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении;

- общеразвивающие упражнения без предметов, сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведение, рывки, наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа на спине - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища;

- упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинистыми движениями;

- упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления;

- общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, поворот, перебрасывания с одной рукой на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча;

- упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча;

- упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену; акробатические упражнения.

- подвижные, спортивные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

- легкоатлетические упражнения. Бег на различные дистанции. Прыжки в длину и высоту

с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель.

- контрольное тестирование по ОФП;

4. Специальная физическая подготовка.

Практика:

- упражнения для развития быстроты. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д;

- упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, или между партнерами. Бег прыжками. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на различных дистанциях. То же с ведением мяча. Подвижные игры;

- упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег»;

- упражнения для развития скоростно-силовых качеств: приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Выбрасывание баскетбольного и набивного мяча на дальность;

- упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с бросками по кольцу. Игровые упражнения большой интенсивности с мячом, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом;

- упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики;

- упражнения по технической подготовке: передвижения, остановки, повороты и прыжки, броски мяча, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча;

- контрольное тестирование по СФП.

5. Технико -тактическая подготовка.

Практика:

- твдения мяча на месте и в движении, с изменением направления, ускорением, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении, передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи); бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками снизу; одной и двумя в прыжке; выполнение «штрафного» броска.

- групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрый прорыв); индивидуальные – выбивание и вырывание мяча, брасывание мяча с лицевой линии, персональная защита.

6. Участие в соревнованиях.

Практика:

- составление календаря спортивных встреч, оценка результатов соревнований, представление отчета, подготовка места для соревнований, информация;
- соревновательная деятельность (по плану организационно-массовых мероприятий).

7. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов работы объединения.

Практика: товарищеская встреча по баскетболу.

2.4. Планируемые результаты

По итогам учебно-тренировочного и воспитательного процессов обучения предполагается получить следующие **результаты**:

1-й год обучения (ознакомительный уровень) дети:

- Освоят основные средства ОФП;
- Освоят приёмы игры в баскетбол, основные элементы техники владения мячом и тактики игры (выполнение бросков, стойки, перемещения, выполнение технических приёмов, в той или иной игровой ситуации), основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков);
- Повысят сопротивляемость организма к воздействию внешней среды, укрепляюне мышц опорно-двигательного аппарата, улучшение координации движений;
- Применят изученные способы приёма и передачи
- Сформируют начальные познания по истории развития баскетбола, физкультуре и спорта в России, правил игры в баскетбол и стритбол, спортивной этики и личной гигиены.

2-й год обучения (базовый уровень) дети:

- Приобретут теоретические знания по разделам теоретической подготовки, углубят знания по основным правилам игры в баскетбол;
- Научатся оценивать игровую ситуацию;
- Применят изученные технические приемы в практической игре: перемещения в сочетании с техникой владения мячом, броски мяча, ведение правой и левой рукой, изменение направления и ритм движения, обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации; выполняют простейшие комбинации в стандартных ситуациях. Повышение уровня специальной физической подготовки;
- Освоят основы судейской и инструкторской практики.
- Научатся правильно выполнять свои игровые функции.

3-й год обучения (продвинутый уровень) дети:

- Закрепят и усовершенствуют ранее изученные движения, освоят детали технических действий (ориентируются в них со смыслом действия и его целью);
- Умеют разыгрывать атакующие и защитные комбинации в условиях игры; могут находить верные решения в игре, тактически строить игру;
- Примут участие детей в соревнованиях различного уровня;

- сумеют оценить свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников, применить в игре технические и тактические приёмы;
- Приобретут углубленные теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки;
- Осуществляют практику судейства соревнований.

Результатом образовательной деятельности детей по программе «Баскетбол», являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей:

- улучшение физических кондиций,
- рост уровня развития физических качеств,
- освоение основных приёмов и навыков игры в баскетбол,
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни,
- рост личностного развития ребёнка,
- умение ребёнком оценивать свои достижения.

Личностные:

- будут сформированы навыки взаимоотношения в коллективе со сверстниками и педагогами;
- будет развито чувство ответственности перед коллективом, умение сопереживать и ценить товарищей;
- будут понимать ценности здорового образа жизни и стремиться следовать им, в том числе через занятия баскетболом;

Метапредметные:

- будут развиты физические качества (сила, выносливость, координация), внимание, умение концентрироваться;
- будут расширены двигательные навыки;
- будут получены навыки работы в команде;
- будет сформирована потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Предметные:

- получат общеразвивающие и двигательные навыки;
- будут знать основные приемы игры в баскетбол и получат практические навыки игры;
- получат представление о психомоторных навыках, способствующих занятиям баскетболом на продвинутом уровне.

3. Организационно-педагогические условия.

3.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график ознакомительного уровня программы на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	количество учебных недель	36
2	количество учебных дней	72

3	количество часов в неделю	4
4	количество часов	144
5	Недель в первом полугодии	17
6	Недель во втором полугодии	19
7	Начало занятий	01.09.2023
8	Каникулы	1.01.2024 - 08.01.2024
9	выходные (праздничные) дни	7 января - Рождество Христово; 23 февраля - День защитника Отечества; 8 марта - Международный женский день; 1 мая - Праздник Весны и Труда; 9 мая - День Победы; 4 ноября - День народного единства.
10	окончание учебного года	31 мая 2024г.

Календарный учебный график базового уровня программы на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	количество учебных недель	36
2	количество учебных дней	108
3	количество часов в неделю	6
4	количество часов	216
5	Недель в первом полугодии	17
6	Недель во втором полугодии	19
7	Начало занятий	01.09.2023
8	Каникулы	1.01.2024 - 08.01.2024
9	выходные (праздничные) дни	7 января - Рождество Христово; 23 февраля - День защитника Отечества; 8 марта - Международный

		женский день; 1 мая - Праздник Весны и Труда; 9 мая - День Победы; 4 ноября - День народного единства.
10	окончание учебного года	31 мая 2024г.

**Календарный учебный график продвинутого уровня программы на 2023-2024
учебный год**

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	количество учебных недель	36
2	количество учебных дней	108
3	количество часов в неделю	6
4	количество часов	216
5	Недель в первом полугодии	17
6	Недель во втором полугодии	19
7	Начало занятий	01.09.2023
8	Каникулы	1.01.2024 - 08.01.2024
9	выходные (праздничные) дни	7 января - Рождество Христово; 23 февраля - День защитника Отечества; 8 марта - Международный женский день; 1 мая - Праздник Весны и Труда; 9 мая - День Победы; 4 ноября - День народного единства.
10	окончание учебного года	31 мая 2024г.

3.2. Условия реализации программы

Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по баскетболу.

Для реализации данной программы необходимы:

- площадка и/или спортивный манеж, зал, площадь которых должна быть не менее 4 м² на одного занимающегося, высота потолка должна составлять не менее 6 метров;

Баскетбольные щиты с кольцами;

Спортивный инвентарь:

- Баскетбольные мячи (7 размер) – 15 штук;
- Баскетбольные мячи (6 размер) – 15 штук;
- Гантели виниловые – 15 штук;
- Медицинболы – 5 штук;
- конусы и фишки – 10 штук;
- Скакалки – 20 штук.

Кадровое обеспечение

Сведения о педагоге, участвующем в реализации программы: высшее или среднее специальное педагогическое образование, первая или высшая квалификационная категория по должности «Тренер-преподаватель».

Методические материалы

Общая характеристика педагогического процесса.

При организации двигательной активности детей целесообразно использование методов:

- наглядный метод, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей;
- словесный метод, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений;
- практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движений на собственных мышечно-моторных ощущениях;
- игровой метод, дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы;
- соревновательный метод, используется в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания и борьбы за первенство).

Важными при организации двигательной активности детей являются использованные при работе приёмы, в том числе:

Наглядные методические приемы:

- зрительная наглядность заключается в правильной, четкой, красивой демонстрации-показе педагогом образца движения или его отдельных двигательных элементов;
- в имитации, подражании образам окружающей жизни; в использовании зрительных ориентиров при преодолении пространства; использовании наглядных пособий – видеоматериалов, иллюстраций, фотографий, схем, картин и т. п.;

- тактильно-мышечная наглядность, используется путем включения физкультурных пособий в двигательную деятельность детей. Тактильно-мышечная наглядность выражается также в непосредственной помощи педагога, уточняющего положение отдельных частей тела ребенка, в целях возникновения правильных мышечно-двигательных ощущений (например, выпрямление осанки путем прикосновения руки, вызывающего ощущение правильного мышечного тонуса);
- слуховая наглядность, представляет собой звуковую регуляцию движений. Лучшей слуховой наглядностью является музыка (песня). Она вызывает у детей эмоциональный подъем, определяет характер движения и регулирует его темп и ритм.

Указанные приемы содействуют правильному восприятию и представлению ребенка о движении, возникновению самоконтроля при выполнении движений, слуховой регуляции темпа и ритма движений, развитию сенсорных способностей ребенка.

Используются словесные приемы при обучении движениям, которые выражаются:

- в ясном и кратком объяснении детям новых движений, с опорой на имеющиеся у них жизненный опыт и представления;
- в пояснении, которое сопровождает конкретный показ движений или уточняет отдельные его элементы;
- в указании, необходимом при воспроизведении показанного воспитателем движения или самостоятельном выполнении детьми упражнения;
- в беседе, предваряющей введение новых физических упражнений и подвижных игр или при обучении, когда требуется разъяснение двигательных действий, уточнение сюжета подвижной игры и т. п.;
- в вопросах к детям, которые задает педагог, до начала выполнения физических упражнений в целях выяснения степени осознанности последовательного выполнения действий, при проверке имеющихся представлении об образах сюжетной подвижной игры, уточнения правил, игровых действий и т. п.

Кроме того, словесные приемы заключаются также в четкой, эмоциональной и выразительной подаче различных команд и сигналов.

При организации двигательной активности детей используются следующие средства обучения:

- оборудование физкультурного зала, тренажёрного зала и спортивной площадки;
- технические средства обучения;
- учебно-наглядные и учебные пособия (экранно-звуковые средства, инструкции, наставления);
- речевые, невербальные, поведенческие средства самого педагога.

Рекомендуемая структура занятия:

Занятие состоит из 3-х частей: (вводная часть, основная часть, заключительная часть). Структура занятий разработана в соответствии с требованием физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностям работоспособности и утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

Цель вводной части – повысить эмоциональное состояние детей, активизировать их внимание, подготовить организм к нагрузкам основной части, ознакомить с теоретической составляющей занятия. Содержанием вводной части являются: теоретический

инструктаж, строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, прыжки, упражнения для коррекции осанки.

Основная часть включает упражнения общеразвивающего характера: теоретический инструктаж, обучение основным видам движения, подвижные игры. Такие упражнения развивают и укрепляют мышцы плечевого пояса, живота, спины, ног. При выполнении используются разнообразные предметы (обручи, мячи, флаги, скакалки). Упражнения выполняются из различных исходных положений: лёжа на спине, животе, сидя.

Далее идет обучение основным элементам баскетбола.

Последний элемент основной части – подвижная игра или эстафеты. Для восстановления частоты пульса и подведение итога занятие завершается заключительной частью, включающей в себя физические упражнения с постепенным снижением их темпа.

Методические материалы по программе:

1. Баскетбол. Учебник для спортивных факультетов институтов физической культуры. Подредакцией Н.В. Семашко. 1967.
2. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола – М., ФиС, 1963.
3. Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболистов. М., 1967.
4. Иванов А.А. Баскетбол для юных. «Спорт в школе», 1996 г., №40.
5. Кожевникова Э. Тренировка ловкости и быстроты баскетболистов – М., ФиС, 1971. Кузин В.В. Баскетбол. Начальный этап обучения. М., «ФиС», 1999
6. Правила соревнований по баскетболу – 1990, 1991
7. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). Авторский коллектив: Е.Н. Литвинов, М.Я. Виленский, Б.И. Туркунов. М., «Просвещение», 1996
8. Спортивные игры. Под редакцией В.Д. Ковалёва. М., «Просвещение», 1988.

Электронные образовательные ресурсы:

<https://resh.edu.ru>

<https://openedu.ru>

<http://dop.edu.ru>

<https://dop-obrazovanie.com>

3.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Для оценки качества усвоения теоретического и практического материала применяется текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Целью контрольных испытаний являлось: определить уровень технико-тактической подготовленности учащихся физкультурно-спортивных групп на данном этапе, выделить претендентов на перевод в тренировочную группу соответствующего возраста.

Условия проведения испытаний для всех испытуемых одинаковы. Каждое испытание обучающиеся выполняют по очереди. При выполнении любого теста на всей площадке должен находиться только испытуемый. Каждое испытание вначале объясняется, а затем показывается испытуемым. Это делается для более точного воспроизведения предлагающегося задания.

В качестве контрольных испытаний были использованы следующие тесты:

а) Перемещение 6х5.

Тест служит для оценки перемещения разными способами.

На площадке чертится квадрат со стороной 5м. На конце одной из сторон ставится отметка (чертится линия) – место старта и финиша. На противоположной линии ставится другая отметка, от которой движение начинается в обратном направлении.

Передвижение начинается с наружной стороны ограничительных линий. Баскетболист становится лицом по ходу движения у места старта (квадрат остается впереди слева). По сигналу он передвигается лицом вперед (5м.), затем по другой стороне квадрата приставными шагами левым боком в защитной стойке (5м.) и спиной вперед (5м.), заступает одной ногой за ограничительную линию и проделывает весь путь в обратном направлении: лицом вперед, приставным шагом правым боком, в защитной стойке и спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается.

Каждый испытуемый выполняет по две попытки, лучший результат записывается, округляется с точностью до десятых секунд.

б) Комбинированное упражнение.

Тест позволяет определить у детей степень владения технико-тактическими приемами, точность бросков в движении и в прыжке; оценить быстроту передвижения, технику ведения правой и левой рукой.

В правой ближней половине площадки (если стоять на середине лицевой линии лицом к площадке) располагаются 4 набивных мяча. Первый в середине площадки в трех метрах от средней линии, второй на боковой линии в 6-ти метрах от линии; третий в середине площадки в 6-ти метрах от первого мяча и четвертый – в правом ближнем углу площадки. С левой стороны площадки, вдоль боковой линии на расстоянии 2-х метров от нее, стоят три стойки. Одна стойка – на средней линии площадки, две другие – впереди и сзади от нее на расстоянии 2-х м. Игрок начинает движение с места пересечения боковой и средней линии в правой стороне площадки. Он передвигается левым боком в защитной стойке к первому мячу, касается его левой рукой, затем передвигается правым боком по направлению ко второму мячу, касается его правой рукой, продолжает движение левым боком к третьему мячу, касается его рукой и правым боком направляется к 4-му мячу. Коснувшись его правой рукой, игрок делает рывок к средней линии, на которой лежит баскетбольный мяч (расстояние от мяча до правой боковой линии 1м.), берет его и ведет его на противоположную половину площадки. Затем игрок входит в 3-х секундную зону и выполняет бросок в движении правой рукой, ловит мяч и ведением левой рукой выводит его к области штрафного броска с правого края, если смотреть на кольцо. Далее игрок обходит зону штрафного броска слева на право, входит в область штрафного броска и выполняет бросок в движении уже левой рукой. Подбрав мяч после броска, игрок ведет его сильной рукой к стойкам, попеременно обводит их правой, затем левой; правой рукой ведет мяч к противоположному щиту и завершает упражнение броском мяча в прыжке после остановки в области линии штрафного броска. Время останавливается при касании мячом кольца. Оценивается время выполнения упражнения с точностью до десятой доли секунды.

в) Броски с точек

Тест позволяет определить у баскетболистов точность попадания мяча в корзину с разного расстояния и под разным углом. Вокруг трехсекундной зоны (трапеции) с обеих

сторон площадки расположены 4-е отметки для бросков. Первые две точки расположены на расстоянии 4-х метров по обе стороны от бокового края щита, перпендикулярно кольцу, две другие расположены на дальних от щита углах трапеции, в районе линии штрафных бросков. С каждой отметки выполняется по 5-ть бросков любым способом с места. Броски мяча в корзину выполняются в любой последовательности, с начала на одной стороне площадки, затем на другой. В общей сложности выполняется 40 бросков с точек. Учитывается количество попаданий мяча в корзину.

г) Штрафной бросок.

Тест позволяет определить точность попадания штрафных бросков. Штрафной бросок выполняется в 4-х метрах от баскетбольного щита с линии штрафных бросков. Оценивается количество попаданий в корзину из 30 бросков.

Оценочная таблица компонентов технико-тактической подготовленности

Оценка баллах	в	Комбинированный тест	Перемещение 6х5	Штрафной бросок	Броски с точек
		Время выполнения в сек.	Время выполнения в сек.	Кол-во попаданий (из 30)	Кол-во попаданий (из 40)
5 (высокая)	34,8	9,3	20	19	
4 (хорошая)	36,2-34,9	9,8-9,4	18-19	16-18	
3 (средняя)	37,6-36,3	10,3-9,9	16-17	13-15	
2 (низкая)	37,7	10,4	15	12	

Список литературы

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
10. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).
11. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
12. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Литература, используемая при составлении программы:

1. Барышева Н.В., Минияров В.М., Неклюдова М. Г. Основы физической культуры старшеклассника. — Самара, 1995.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. –

- М.: Советский спорт, 2006.
3. Би Нортон Упражнения в баскетболе – М., ФиС, 1972.
 4. Бондарев В. П. Выбор профессии. — М., 1989.
 5. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания. — М., 1986.
 6. Введение в теорию физической культуры / Под ред. Л. П. Матвеева. - М., 1983.
 7. Возрастная педагогическая психология / Под ред. М. И. Гамезо. — М., 1984.
 8. Выдрин В. М. Введение в специальность. — М., 1980.
 9. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола – М., ФиС, 1963.
 10. Гоноблин Ф. Н. Книга об учителе. — М., 1965.
 11. Грасис А. Специальные упражнения в баскетболе – М., ФиС, 1967.
 12. Дембо А. Г. Врачебный контроль в спорте. — М., 1998.
 13. Дубровский В. И. Реабилитация в спорте. — М., 1991.
 14. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. — М., 1970.
 15. Климов Е. Л. Как выбирать профессию. — М., 1990.
 16. Комарова Б. Д. Скорая медицинская помощь. — М., 1995.
 17. Леонтьева Н. Н., Маринова К. В. Анатомия и физиология детского организма. — М., 1986.
 18. Львова Ю. Л. Творческая лаборатория учителя. — М., 1980.
 19. Мудрик А. В. Учитель, мастерство и вдохновение. — М., 1986.
 20. Немов Р. С. Психология. — М., 1994.
 21. Петунин О. В. Формирование профессионального мастерства учителя физической культуры. — М., 1989.
 22. Полиспекин С. А. Гигиенические аспекты современных спортивных сооружений. — М., 1982.
 23. Спортивные игры / Под.ред. В. Д. Ковалева. — М., Просвещение, 1988.
 24. Твой олимпийский учебник: Учеб.пособие для учреждений образования России / В. С. Родиченко и др. — М., 1996.
 25. Физическая культура: Учеб. для учащихся 10—11 кл. общеобразоват. учреждений / Под ред. В. И. Ляхи, Л. В. Любомирского, Г. Б. Мейксона. — М., 1997.
 26. Филин В. П., Фомин Н. А. Основы юношеского спорта. — М., 1980.
 27. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена. М., 1990.
 28. «Физический культура в школе», научно-методический журнал Министерства образования.
 29. Яхонтов Е.Р., Кит Л.С. Индивидуальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1981.

Литература для учащихся и родителей:

1. Волошина Л.Н. Игры с элементами спорта / Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. – М., 2004.
2. Фатеева Л.П. Подвижные игры, эстафеты / Л.П. Фатеева. – Ярославль, 2005.
3. Миняева С.А. Подвижные игры дома и на улице / С.А. Миняева. – М., 2012.
4. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа / О.Н. Моргунова. – Воронеж, 2009.
5. Подвижные игры: / Авт.-сост. Патрикеев А.Ю. – М.: ВАКО, 2007.
6. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни / О.С. Аранская. – М.: Педагогика, 2012.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 266592536671298867531651571396054376186336389012

Владелец Хлюпин Олег Сергеевич

Действителен С 08.04.2024 по 08.04.2025