

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №2 «Образовательный центр» имени Героя Российской Федерации Немцова Павла Николаевича с.Борское муниципального района Борский Самарской области

Утверждаю

Программа рассмотрена на заседании методического объединения
Протокол №2 от «28»06.2023 г.

Директор ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с.Борское
_____ Л.М.Жабина

Приказ №69-од от «28»06.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 10-12 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Черкасская Е.К., тренер-преподаватель
Черкацкий В.А., тренер-преподаватель
Горлова Л.А., тренер-преподаватель
Мантрова Г.А., тренер-преподаватель

Согласовано
Начальник ДЮСШ с.Борское
_____ Н.А. Бурлака
«28»06.2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1 Краткая аннотация	3
1. Пояснительная записка	5
2. Содержание программы «Баскетбол»	9
3. Содержание 1 –го модуля	11
4. Содержание 2-го модуля	14
5 Содержание 3 – го модуля.....	16
6. Ресурсное обеспечение	19
7. Список литературы	20
8. Приложение. Календарно – тематические планы модуля	25

Краткая аннотация

Программа «Баскетбол» служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных баскетболистов, содействия успешному решению задач физического воспитания детей и разработана с учётом интересов конкретной целевой аудитории, обучающихся среднего школьного возраста.

Данная программа разработана на основе Примерных программ спортивной подготовки для детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва «Баскетбол».

(авторы - составители: Ю.М.Портнов, В.Г.Башкирова, В.Г.Луничкин, М.И.Духовный, А.Б.Мацак, С.В.Чернов, А.Б.Саблин),

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 во время игры позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

По разноуровневой программе «Баскетбол» могут обучаться младшие школьники, дети среднего и старшего школьного возраста, которые в доступной форме познакомятся с элементами техники, тактики и простейшими способами игры в баскетбол, а также разовьют свои имеющиеся навыки в данном виде спорта. На обучение принимаются дети как не владеющие, так и владеющие навыками игры.

Данная программа предназначена для всех обучающихся, в том числе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Нормативными основаниями для разработки данной программы являются:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
3. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996- р.
6. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
7. 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 сертификат персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

10. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
11. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
12. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196»;
13. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
14. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);
15. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации (с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
16. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.17 № 816.

Пояснительная записка

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол», имеет физкультурно-спортивную направленность

Дополнительная общеобразовательная программа может реализовываться в смешанном (комбинированном) режиме; с использованием электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). ЭО и ДОТ обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

Программа ориентирована на обучение детей в возрасте 6 -18 лет. Учебный материал программы учитывает специфику вида спорта, возрастные особенности, занимающихся и распределён по уровням обучения:

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., направленных на формирование гармоничной личности. Программа обусловлена необходимостью создания спортивно-оздоровительных групп с целью максимального охвата обучающихся желающих заниматься физической культурой и спортом.

По форме организации образовательного процесса данная программа является **разноуровневой** и осуществляет разный подход через ознакомление обучающихся с анатомией и физиологией человека. Группы формируются из вновь зачисляемых детей в учреждение, желающих заниматься и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям баскетбол.

Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение, как здоровье формирующей функции, обеспечивающей эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступной формы реализации физической активности, индивидуально приемлемой для каждого человека. В связи с этим представляется важным и необходимым целенаправленное и интенсивное освоение баскетбола детьми и подростками, востребованность в здоровом стиле их жизни.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является **модульной**. Учебный план обучения программы состоит из 3 модулей. Педагог дополняет содержание модуля самостоятельно, разрабатывая дополнительный учебно-методический комплект к данной программе.

Применяется **разноуровневый** подход в силу разного возраста и характеров обучающихся. Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что она отвечает потребности общества и образовательным стандартам второго поколения в формировании компетентной творческой личности. Программа носит сбалансированный характер и направлена не только на освоение предметного содержания, но и на развитие морально-волевых и нравственных качеств и, что особенно важно, на интеллектуальное развитие и повышение уровня общей культуры занимающихся, развитие коммуникативных навыков.

На занятиях обучающиеся не только достигают высоких результатов в данном виде спорта, но и учатся общению, учатся развивать в себе положительные черты и искоренять отрицательные, давать нравственную оценку своим поступкам, стремятся к достижению нравственного совершенства, т.е. работают над собой.

Отличительные особенности программы заключаются в её разноуровневости, как в общем содержании, каждый последующий модуль усложняется, так и внутри каждого модуля.

Программа состоит из 3 уровней: **ознакомительного, базового, продвинутого**. На обучение принимаются дети с разным уровнем подготовки:

- с полным отсутствием навыков игры,
- а также имеющие основные навыки, мастерство и желание развиваться.

Обучение по данной Программе способствует адаптации обучающихся к постоянно меняющимся социально-экономическим условиям, подготовке к самостоятельной жизни в современном мире, а также профессиональному самоопределению. Обучаясь по настоящей Программе, обучающиеся могут приобрести как первоначальные, так и углубленные знания, и умения по данному виду спорта.

Цель программы – создание условий для самовыражения обучающихся, стимулирующего дальнейшее совершенствование мастерства в области физической культуры и спорта .

Задачи	Ознакомительный уровень (1 год обучения)	Базовый уровень (2 год обучения)	Продвинутый уровень (3 год обучения)
Образовательные задачи	- формировать основы знаний, умений при игре в баскетбол; - создать представление о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности баскетболом.	- обучить техническим элементам и правилам игры; - обучить тактическим индивидуальным и командным действиям	- сформировать систему специальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта; - обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях баскетболом
Развивающие задачи	- развить навыки и умения игры;	- развить физические и специальные качества	- расширить функциональные возможности организма; - создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, ситуации успеха
Воспитательные задачи	- осуществить социальную адаптацию детей; - повысить психологическую готовность детей к включению в	- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе; - воспитать чувство ответственности,	- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время; - формировать потребность к ведению

	образовательную деятельность; - воспитать ценностные ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены	дисциплинированность	здорового образа
--	---	----------------------	------------------

Планируемые образовательные результаты программы

– **Личностные** - проявляют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям баскетболом и к здоровому образу жизни;

– проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметные - Познавательные

- умеют ориентироваться в различных правилах игры, усваивают информацию, получаемую из различных источников;

- владеют навыками ясно, излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

Коммуникативные

- умеют продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности,

- готовы и способны вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, проявляют толерантность.

Регулятивные

- знают приемы анализа данной ситуации и определение путей достижения поставленной цели;

- умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

Предметные

К концу **первого года** обучения (ознакомительный уровень) учащиеся должны знать:

-Историю развития баскетбола;

-Правила безопасного поведения во время тренировок;

-Основные правила игры в баскетбол; уметь:

-Научиться играть в баскетбол;

- играть по правилам;

Предметные результаты

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Критерии и показатели оценки эффективности программы.

1.Стабильный состав и интерес обучающихся к обучению

2. Пропаганда занятий физической культурой и спортом.

3.Динамика прироста показателей уровня физической подготовленности.

4.Участие занимающихся в соревнованиях различного уровня, конкурсах, фестивалях, выполнение норм комплекса ГТО на знак отличия.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- собеседование

- наблюдение

- тестирование

- **сдача норм ГТО**

- участие в соревнованиях в течении года

Итоговый контроль, проводится накануне перевода на следующий уровень (год обучения): – основная форма подведения итогов обучения;

- участие в районных,
- сдача нормативов (тестов) по ОФП и СФП.

Итоговые нормативы:

№	5 - 7 лет		
	Наименование Испытания	Мальчики (Зачет)	Девочки (Зачет)
1	Бег на 30 м (с)	6,9	7,1
	Челночный бег 3x10 (с)	10,3	10,6
2	Смешанное передвижение (1км)	7,10	7,35
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (кол-во раз)	6	4
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	4
4	Наклон вперед из положения стоя на гимн. скамье (от уровня скамьи (см))	+1	+3

№	8 - 9 лет		
	Наименование испытания	Мальчики (Зачет)	Девочки (Зачет)
1	Бег на 30 м (с)	6,2	6,4
	бег на 60 м (с)	11,9	12,4
2	Бег на (1км)	6,10	6,30
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (кол- во раз)	9	7
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	5
4	Наклон вперед из положения стоя на гимн. скамье (от уровня скамьи (см))	+2	+3

Организация учебного процесса.

Программа «Баскетбол» разработана для детей 5- 9 лет желающих заниматься в объединении и не имеющих медицинских противопоказаний.

В объединение могут зачисляться одаренные дети с 5-летнего возраста (при условии предоставления медицинской справки о состоянии здоровья).

Доступность реализации дополнительной программы: в программе предусмотрено участие образовательными потребностями: детей с ограниченными возможностями здоровья (отдельные категории обучающихся возможностями здоровья); детей талантливых (одарённых, мотивированных); детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Наряду с групповым обучением особое внимание уделяется индивидуальному обучению в соответствии со способностями и общим развитием детей. Весь учебный материал рассчитан на постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке, судейской и инструкторской практике, а также участие в соревнованиях

Сроки реализации:

Программа рассчитана на 1 год, объем часов в год – 154 часов.

Формы и режим занятий

Количество часов в неделю – 3,5 часа. Режим занятий: 3 раза в неделю: одно занятие 2 академических часа

Режим обучения: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

Наполняемость учебных групп: составляет от 12 до 15 человек.

Уровень программы:

разноуровневый

Форма обучения.

Форма занятий - очная, очно-дистанционная, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Формы организации занятий.

Основными формами организации обучающего процесса в объединении являются: групповые занятия, индивидуальные, комбинированные;

виды занятий: теоретические (лекции), практические, мастер-классы, соревнования, самостоятельная работа, электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) по приказу учреждения. Весь учебный материал рассчитан на постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план программы «Баскетбол»

№	Наименование модуля	Всего	Теория	Практика
1 года обучения				
1	Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности	45	6	39
2	Спортивно - техническая деятельность с общеразвивающей направленностью	45	6	39
3	Специальная физическая и тактическая подготовка	64	8	56
4	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий		
ИТОГО		154	20	134

Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий (по приказу учреждения).

Онлайн-сервисы для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

1 Платформа Сферум.

2 В-контакте (организация обучения в группе «В контакте»)

В обучении с применением ЭО и ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- Консультация;
- Практическое занятие;
- Самостоятельная работа;

Сопровождение предметных дистанционных курсов может осуществляться в следующих режимах:

- Тестирование on-line;
- Консультации on-line;

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности					
	Введение в программу.				
1	История возникновения и развития баскетбола. Правила безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	6	6	-	Входящая диагностика, анкетирование Наблюдение, анкетирование
2	Общая физическая подготовка (ОФП) Физические упражнения – путь к долголетию, здоровью, работоспособности. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. Основные строевые упражнения на месте и в движении. Различные виды ходьбы и бега, прыжки. Упражнения: на развитие мышц туловища, ног; на растягивание, расслабление и координацию движений.	28	4	24	
3	Техническая подготовка (ТП) Технические действия: Стойки и перемещения баскетболиста Остановки: «Прыжком», «В два шага» Передачи мяча. Ловля мяча. Ведение мяча. Броски в кольцо. Подвижные игры.	11	2	9	
	Всего	45	12	33	
2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью					
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	13	-	13	Наблюдение анкетирование
2	Техническая подготовка (ТП)	12	4	8	
3	Специальная физическая подготовка. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и скорости сокращения мышц. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные - эстафеты и контрольные упражнения (тесты)	14	4	10	
4	Тактическая подготовка (ТП)	6	2	4	
	Всего	45	10	35	
3 модуль: Специальная физическая и тактическая подготовка.					
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	18	-	18	
2	Специальная физическая подготовка.	20	-	20	

	Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и скорости сокращения мышц. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты)				Наблюдение Тестирование нормативов
3	Техническая и тактическая подготовка (ТПП) 1. Основные правила игры в баскетбол. Арсенал технико-тактических приемов баскетболиста. Знакомство с основами тактики игры в баскетбол, основными приемами самоконтроля. 2. Игра в защите индивидуальные перемещения защитника; борьба за отскок, отсекание; личная защита (прессинг); зонная защита; уход от заслонов и наведений. 3. Игра в нападении.	26	6	20	
	Всего	64	6	58	
	Итого	154	28	126	

Цель

– формирование личностных и физических качеств, обучающихся посредством приобщения к занятиям баскетболом. Сдача норм комплекса ГТО.

Задачи:

- Расширить двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни.
- Обеспечить каждому ребенку в соответствии с его индивидуальными задатками оптимальной степени развития основных физических качеств, необходимых в жизни, особенно качеств определяющих силовые, скоростные, координационные способности, а также выносливость.
- Научить коллективному взаимодействию.
- Воспитать ценность ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены.
- Научить основным правилам игры в баскетбол.
- Дать знания общих основ баскетбола.
- Научить основным техническим приемам в баскетболе.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПЕРВОГО МОДУЛЯ

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Тема 1. Введение в программу. Правила безопасности при занятиях баскетболом. Тема 2. История возникновения и развития баскетбола. Тема 3. Правила игры в баскетбол. Тема 4. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена	9	6	3	Входящая диагностика, анкетирование
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	28	4	24	

	Физические упражнения – путь к долголетию, здоровью, работоспособности.				
	Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. Основные строевые упражнения на месте и в движении. Различные виды ходьбы и бега, прыжки. Упражнения: на развитие мышц туловища, ног; на растягивание, расслабление и координацию движений.				Наблюдение, анкетирование
3	Техническая подготовка (ТП) Технические действия: Стойки и перемещения баскетболиста Остановки: «Прыжком», «В два шага» Передачи мяча. Ловля мяча. Ведение мяча. Броски в кольцо. Подвижные игры.	8	2	6	
	Всего	45	12	33	

Задачи 1 модуля:

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в баскетболе;
- освоение знаний о баскетболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

СОДЕРЖАНИЕ ПЕРВОГО МОДУЛЯ

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности

Теоретическая подготовка (9 часов)

Тема 1. Введение в программу. Правила безопасности при занятиях баскетболом.

Тема 2. История возникновения и развития баскетбола.

Тема 3. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена. Тема 4. Правила игры в баскетбол.

Общая физическая подготовка (28 часов)

Теория (6 часов):

Тема 1. Значение ОФП в подготовке баскетболистов.

Тема 2. Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения с предметами и без. Упражнения из других видов спорта: спортивные игры (футбол, волейбол эстафеты)..

Тема 3. Роль ходьбы и бега в формировании физических качеств баскетболиста.

- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменения скорости движения;

- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;

- ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами;

- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

Тема 4. Ознакомление с комплексом общеразвивающих упражнений без предметов.

Тема 5. Ознакомление с комплексом общеразвивающих упражнений с предметами.
Тема 6. Ознакомление с общеразвивающими упражнениями из других видов спорта.

Практика (24 часа)

Тема 1. Ходьба и бег. Ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы. Ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами. Ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук. Бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, крестным шагом.

Тема 2. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов:

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);
- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения и различныи.п., с различными положениями рук и ног);
- для мышц ног (махи вперед – назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседание на одной и на обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);
- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);
- упражнение с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления);

Тема 3. Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед- назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);
- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом
- упражнение с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления);

Тема 4. Упражнения из других видов спорта.

- спортивные и подвижные игры (футбол, волейбол, н/теннис и др.);
- эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

Техническая подготовка (8 часа)

Теория (2 часа):

Тема 1. Правила игры в баскетбол. Технические действия:

Стойки и перемещения баскетболиста.

Тема 2. Остановки: «Прыжком», «В два шага». Передачи мяча. Ловля мяча. Ведение мяча. Броски в кольцо.

Практика (6 часов):

Тема 1. Стойки и перемещения баскетболиста (шагом, бегом, приставными шагами).

Остановки: «прыжком», «в два шага».

Тема 2. Передачи мяча: 2 руками от груди; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках; одной рукой от плеча, «снизу» одной и двумя руками.

Тема 3. Ловля мяча: 2 руками после различных видов передач мяча; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках, встречных колоннах. Ловля мяча одной рукой: на месте: в парах, тройках.

Тема 4. Ведение мяча: на месте: правой и левой рукой, переводом от одной руки в другую, за спиной, между ног. Ведение правой и левой рукой по прямой, с изменением направления, с поворотами.

Броски в кольцо: двумя руками от груди с отражением от щита; с места.

Ожидаемые результаты

В конце 1 модуля учащиеся должны знать:

- правила безопасного поведения во время тренировок;
- историю возникновения и развития баскетбола.
- правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена.
- осваивают комплексы общеразвивающих упражнений.
- получают представление об анатомо-физиологических особенностях развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
- основные правила игры в баскетбол;
- научиться простейшим техническим приемам

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВТОРОГО МОДУЛЯ

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	13	- 10	13 10	10 Наблюдение, анкетирование
2	Техническая подготовка (ТП)	12	4	8	
3	Тактическая подготовка	6	2	4	
4	Специальная физическая подготовка (СФП) Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).	14	4	10	
	Всего	45	10	35	

Задачи 2 модуля

Образовательные:

- формирование культуры движений, двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, техническими действиями и приемами в баскетболе;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности.
- ознакомление техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение начальных, технических и тактических навыков в баскетболе.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

СОДЕРЖАНИЕ ВТОРОГО МОДУЛЯ

Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью (45 ч.)

Общая физическая подготовка (13 часов)

Практика (13 часов).

Тема 1. Совершенствование техники спортивной ходьбы и бега. Ходьба и бег. Ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы, с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу- приседе, приставными и крестными шагами, с изменением темпа и направления движения, характера работы рук.

Бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

Тема 2. Выполнение подготовительных упражнений, направленных на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Тема 3. Комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, ловкости.

Тема 4. Эстафеты. Подвижные игры.

Тема 5. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов:

Тема 6. Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед- назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);

- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом;

2.Техническая подготовка (12 часов)

Теория (4 часа).

Тема 1. Влияние баскетбола на организм человека. Арсенал технико-тактических приемов баскетболиста. Техника выполнения действий.

Тема 2. Схемы двигательных действий. Основные приемы самоконтроля.

Тема 3. Классификация и значение бросков в современном баскетболе.

Тема 4. Знакомство с правилами подвижных игр.

Практика (8 часов).

Тема 1. Стойки и перемещения баскетболиста (шагом, бегом, приставными шагами).

Остановки: «прыжком», «в два шага».

Тема 2. Передачи мяча: 2 руками от груди; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках; одной рукой от плеча, «снизу» одной и двумя руками.

Тема 3. Ловля мяча: 2 руками после различных видов передач мяча; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках, встречных колоннах. Ловля мяча одной рукой: на месте: в парах, тройках.

Тема 4. Ведение мяча: на месте: правой и левой рукой, переводом от одной руки в другую, за спиной, между ног. Ведение правой и левой рукой по прямой, с изменением направления, с поворотами.

Броски в кольцо.

3. Тактическая подготовка (6 часов)

Теория (2 часа):

Тема 1. Тактика игры в защите и в нападении.

Практика (4 часа).

Тема 1. Игра в защите: индивидуальные перемещения защитника; борьба за отскок, отсекание; личная защита (прессинг); зонная защита; уход от заслонов и наведений.

Тема 2. Игра в нападении: открывание; быстрый отрыв; взаимодействие в «двойках» и «тройках»; позиционное нападение; заслоны и наведения.

Тема 3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

Тема 4. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. учебная игра с применением знаний технических и тактических действий

Специальная физическая подготовка (14 часов)

Теория (4 часа).

Тема 1. Упражнения направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов.

Тема 2. Значение акробатических упражнений в подготовке баскетболистов

Тема 3. Специальные упражнения и их значение в подготовке баскетболистов.

Практика (10 часов).

Тема 1. Упражнения для развития ловкости «Челночный» бег на 5,6 и 10 м.

Тема 2. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом.

Тема 3. Упражнения с отягощениями. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг).

Тема 4. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Тема 5. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет).

Тема 6. Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер.

Тема 7. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Тема 8. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча.

Тема 9. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий. Броски с точек.

Ожидаемые результаты

К концу 2 модуля учащиеся должны:

- освоить основные комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений;
- знать общие основы баскетбола;
- освоить основные технические приемы в баскетболе;
- ознакомиться с терминологией
- научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам;

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ТРЕТЬЕГО МОДУЛЯ

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	10	- 10	10 10	10
2	Специальная физическая подготовка. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные	26	-	26	тесты

	игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения.				
3 4	Техническая и тактическая подготовка: 1. Основные правила игры в баскетбол. Арсенал технико-тактических приемов баскетболиста. Знакомство с основами тактики игры в баскетбол, основными приёмами самоконтроля. 2. Игра в защите индивидуальные перемещения защитника; борьба за отскок, отсекание; личная защита (прессинг); зонная защита; уход от заслонов и наведений. 3. Игра в нападении.	28	6	22	наблюдение, тестирование нормативов
	Всего	64	6	58	

Задачи 3 модуля

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в баскетболе;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- ознакомление с тактикой игры в баскетбол;

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела

СОДЕРЖАНИЕ ТРЕТЬЕГО МОДУЛЯ

Физическое и спортивно-техническое совершенствование (64 часа)

Общая физическая подготовка (10 часов)

Практика (10 часов)

Тема 1. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов: для рук и плечевого пояса; для мышц туловища; для мышц ног; для мышц шеи.

Тема 2. Упражнения с сопротивлением (парные и групповые, подвижные игры с элементами сопротивления);

Тема 3. Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами: с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед- назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением); с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом;

Тема 4. Упражнения из других видов спорта:

- спортивные и подвижные игры (футбол, волейбол, н/теннис и др.);
- эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

Специальная физическая подготовка (26 часов)

Практика (26 часов).

Тема 1. Упражнения для развития ловкости «Челночный» бег на 5,6 и 10 м.

Тема 2. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Прыжок в высоту с места. Для определения динамической силы мышц нижних конечностей.

Тема 3. Упражнения с отягощениями. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг).

Тема 4. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Тема 5. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет).

Тема 6. Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер.

Тема 7. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Тема 8. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча.

Тема 9. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий. Броски с точек.

Тема 10. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты.

Тема 11. Ведение мяча 20 м., бросок в движении после ведения.

Тема 12. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

Техническая и тактическая подготовка (28 часов)

Теория (6 часа).

Тема 1. Правила игры в баскетбол. Значение тактической подготовки в баскетболе. Основы тактики игры в баскетбол.

Тема 2. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий в нападении и защите. Единство техники и тактики игры. Классификация тактики игры в баскетбол.

Практика (22 часов).

Тема 1. Стойки и перемещения баскетболиста (шагом, бегом, приставными шагами). Остановки: «прыжком», «в два шага».

Тема 2. Передачи мяча: двумя руками от груди; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках; одной рукой от плеча, «снизу» одной и двумя руками.

Тема 3. Ловля мяча: 2 руками после различных видов передач мяча; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках, встречных колоннах. Ловля мяча одной рукой: на месте: в парах, тройках.

Тема 4. Ведение мяча: на месте: правой и левой рукой, переводом от одной руки в другую, за спиной, между ног. Ведение правой и левой рукой по прямой, с изменением направления, с поворотами. Броски в кольцо.

Тема 5. Игра в защите: индивидуальные перемещения защитника; борьба за отскок, отсекание; личная защита (прессинг); зонная защита; уход от заслонов и наведений.

Тема 6. Игра в нападении: открывание; быстрый отрыв; взаимодействие в «двойках» и «тройках»; позиционное нападение; заслоны и наведения.

Ожидаемые результаты

К концу **3 модуля** учащиеся должны:

- освоить основные технические приемы в баскетболе;
- ознакомиться с терминологией;
- уметь играть по упрощенным правилам;
- владеть основными техническими приемами;
- научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- играть в баскетбол по упрощенным правилам игры.

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации данной программы необходима тесная связь педагогов с родителями воспитанников. Важно, чтобы родители были опорой и поддержкой для своих детей, сделавших выбор заниматься по программе «физкультурно-спортивной направленности». Поэтому реализация данной программы начинается с родительского собрания, на котором педагоги рассказывают о целях и задачах программы, проводят анкетирование родителей, проводят вводное исследование запросов родителей и детей, изучают особенности развития подростков в семье.

Изучение семей воспитанников позволяет педагогу познакомиться с самим воспитанником, понять уклад жизни семьи подростка, ее традиции и обычаи, духовные ценности, стиль взаимоотношений родителей и детей.

Для родителей учащихся в течение учебного года постоянно устраиваются показательные выступления обучающихся, беседы, консультации, различные совместные мероприятия.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными щитами, кольцами.

Спортивный инвентарь:

- баскетбольные мячи;
- набивные мячи; гантели, утяжелители;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- гимнастические скамейки;
- стойки, конусы
- футбольные, волейбольные мячи.

Список литературы

1. Ю.М.Портнов Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры, 2017 г. 2 Костикова Л.В. Баскетбол Азбука спорта.-М.: ФиС, 2016г.
3. Железняк Ю. Д. , .Портнов Ю. М. Спортивные игры. Учебник для вузов Том 1. -М.: Центр Академия, 2017 г.
4. Железняк Ю. Д. , .Портнов Ю. М. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 - М.: Центр Академия, 2018 г.
5. Железняк Ю. Д. Баскетбол. Поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР - М.,2017 г.
6. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 2014.
7. Пузырь Ю.П, Тяпин А.Н., Щербаков В.П.. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования. Центр школьная книга М.,2017 г.
8. Сулова Ф.П., Сыча В.Л, Шустина Б.Н. Современная система спортивной подготовки - М.,2015г. 10 Марков К.К. Руководство педагог-педагог и психолог. Иркутск, 2014г.
11. Сортэл Н., Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков, изд-во АСТ, 2017 г., 230с.

Использование электронных образовательных ресурсов и дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ

- Официальные ресурсы образовательного содержания □

- Министерство просвещения Российской Федерации <https://edu.gov.ru/>
- Федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru>
- Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <http://window.edu.ru>
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - <http://school-collection.edu.ru>
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>
- Сайт федеральных образовательных стандартов <http://standart.edu.ru/>
- Образовательные ресурсы сети Интернет <http://www.catalog.iot.ru>
- Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
- Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>