

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

Программа рассмотрена на заседании методического объединения
Протокол № 3от «02»07.2024 г.

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с.Борское
_____Л.М.Жабина

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 5 -17 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:

Черкасская Е.К. методист, Черкасский В.А. тренер-преподаватель

Пользователи:

Черкасский В.А., Горлова Л.А., Мантрова Г.А., Юриков А.Н..

Согласовано

Начальник ДЮСШ с.Борское

_____ Н.А. Бурлака

с. Борское 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план программы «Баскетбол»	9
3. Учебно – тематический план	10
4. Содержание: Модуля № 1	11
Модуля №2	13
Модуля №3	15
5. Ресурсное обеспечение программы	17
6. Список литературы	19
7. Приложение №1(Итоговые нормативы)	21
8. Приложение №2 (Воспитательная работа)	24

Пояснительная записка

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол 5-17 лет» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы выражается в том, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, поскольку дети занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. Современный социальный заказ на образовательные услуги обусловлен и задачами физического развития детей, которые выдвигаются в концепции модернизации образования и 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

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 разные по уровню 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.

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.

Отличительные особенности дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Учебный план каждого года обучения программы состоит из 3 модулей. Педагог дополняет содержание модуля самостоятельно, разрабатывая дополнительный учебно-методический комплект к данной программе. Программа долгосрочная, рассчитана на три года. Применяется разно уровневый подход в силу разного возраста и характеров обучающихся.

Педагогическая целесообразность заключается в применении на занятиях интегрированного подхода, который позволяет максимально продуктивно усваивать материал путем смены способов организации работы. Тем самым педагог стимулирует познавательные интересы обучающихся и развивает их практические навыки. Программа «Баскетбол» ориентируется на приобщение обучающихся к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений в повседневной деятельности, улучшение образовательного результата. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить все системы организма обучающихся.

Воспитательная работа направлена на развитие физических и духовных качеств учащихся, формирование командного духа, уважения к сопернику, спортивной дисциплины и самоконтроля. Для достижения поставленных целей используются различные методы и формы работы, такие как тренировки, соревнования, индивидуальные и групповые занятия, соревнования с другими школами и клубами. Важно также проводить беседы и дискуссии о здоровом образе жизни, роли спорта в развитии личности, о значимости физической культуры и спорта для поддержания здоровья

Цель программы: создание условий для физического воспитания и физического развития детей посредством обучения игры в баскетбол. Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить

следующие задачи:

Задачи/модули	Ознакомительный (1 год обучения)	Базовый (2 год обучения)	Продвинутый (3 год обучения)
Обучающие	<ul style="list-style-type: none"> - формировать основы знаний, умений при игре в баскетбол; - создать представление о методике организации Самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности баскетболом. 	<ul style="list-style-type: none"> - обучить техническим элементам и правилам игры; - обучить тактическим индивидуальным и командным действиям 	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - развить тактические навыки и умения игры; 	<ul style="list-style-type: none"> - развить физические и специальные качества 	<ul style="list-style-type: none"> - расширить функциональные возможности организма; - создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха
Воспитательные	<ul style="list-style-type: none"> - осуществить социальную адаптацию детей; - повысить психологическую готовность детей к включению в образовательную деятельность; - воспитать ценностные ориентации на 	<ul style="list-style-type: none"> - формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе; - воспитать чувство ответственности, дисциплинированность 	<ul style="list-style-type: none"> - воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время; - формировать потребность к ведению здорового образа

	здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены		
--	---	--	--

Возраст учащихся 5 – 17 лет.

Набор в группы осуществляется на добровольной основе, то есть принимаются все желающие заниматься (в случае каких-либо ограничений для занятий указываются эти ограничения, делается ссылка на необходимость прохождения, к примеру, медицинского осмотра).

Сроки реализации.

Программа занятий баскетболом рассчитана на 3 года. Режим проведения занятий: 3 раза в неделю, время 3,5 академических часа в неделю. Количество учебных недель в году: 44 недели, 154 ч. в год.

Формы организации деятельности: парная, индивидуально и всем составом;

Формы обучения.

Основными видами организации занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;
- занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- открытые занятия;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях

Режим занятий

Занятия по программе «Баскетбол» проводятся 3 раза в неделю. Исходя из санитарно-гигиенических норм, продолжительность занятий для учащихся в неделю 3,5 академических часа.

Ожидаемые результаты.

Личностные:

- проявляют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям баскетболом и к здоровому образу жизни;
- проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умеют оказывать помощь своим сверстникам.

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, учитывать позиции других участников деятельности,

эффективно разрешать конфликты;

- 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;

2 год обучения (базовый уровень)

- знать общие основы баскетбола;

- технические приемы в баскетболе;

- освоить терминологию, уметь, играть по правилам;

- освоить технику и тактику нападения и защиты;

- овладеть навыками судейства;

- уметь управлять своими эмоциями;

- знать методы тестирования при занятиях баскетболом;

- знать основные понятия и термины в теории и методике баскетбола;

- научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;

- овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении

3 год обучения (продвинутый уровень)

- овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;

- получить навыки технической подготовки баскетболиста;

- освоить техники перемещений, стоек баскетболиста в нападении и в защите

- участвовать в соревнованиях по баскетболу.

- правильно распределять свою физическую нагрузку

- уметь играть по правилам;

- участвовать в соревнованиях;

- уметь адекватно оценивать свои реальные и потенциальные возможности;

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Проверка умений и навыков проходит на каждом занятии путем выполнения изученных элементов каждым обучающимся. При необходимости проводится индивидуальная отработка элементов. Подведение итогов реализации программы проводится в форме выполнения контрольных нормативов 2 раза в год (январь и май), участия в соревнованиях и товарищеских встречах.

Форма подведения итогов реализации программы

Степень освоения каждой темы, раздела определяется качеством выполнения тестовых упражнений, а также умением применять изученные приёмы в условиях учебной игры.

- Товарищеские встречи.
- Контрольные тесты и нормативы.
- Соревнования различного уровня.

Итоговый, проводится накануне перевода на следующий уровень (год обучения):

- основная форма подведения итогов обучения;
- участие в районных, областных соревнованиях,
- дача контрольных нормативов (тестов) по ОФП и СФП.(Приложение № 1)

Учебный план программы «Баскетбол»

№	Название модулей	Количество часов								
		1-й год обучения			2-й год обучения			3 –й год обучения		
		всего	теория	практика	всего	теория	практик	всего	теория	практика
1	Ознакомительный (физкультурно-оздоровительной) деятельности	56	10	46	42	8	34	40	6	34
2	Базовый (спортивно-техническая деятельность)	46	10	36	56	3	53	52	6	46
3	Продвинутый (специальная физическая и тактическая подготовка)	52	16	36	56	9	47	62	8	54
итого		154	36	118	154	20	134	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 ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование раздела	Количество часов			
1 модуль: Ознакомительный (физкультурно-оздоровительной деятельности)					
	Введение в программу.	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации и контроля
1	История возникновения и развития баскетбола. Правила безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня .	10	10	-	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.	26	=	26	
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.	20	-	20	
Всего		56	10	46	
2 модуль: Базовый (спортивно-техническая деятельность)					
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	10	-	10	Наблюдение анкетирование
2	Техническая подготовка (ТП)	14	2	12	
3	Специальная физическая подготовка. 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	
4	Тактическая подготовка (ТП)	8	2	6	
Всего		46	8	38	
3 модуль: Продвинутый (специальная физическая и тактическая подготовка).					
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	6	-	6	Наблюдение тестирование нормативов
2	Специальная физическая подготовка. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры.	8	2	6	
3	Техническая подготовка	12	4	6	
4	Тактическая подготовка	12	4	10	
5	Игровая подготовка	14	4	10	
Всего		52	14	38	
Итого за год		154	32	122	

СОДЕРЖАНИЕ ПЕРВОГО МОДУЛЯ

Ознакомительный (физкультурно-оздоровительной деятельности)

Теоретическая подготовка

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

Тема 1. Значение ОФП в подготовке баскетболистов.

Тема 2. Роль ходьбы и бега в формировании физических качеств баскетболиста:

- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;
- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

Тема 3. 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, скрестным шагом.

Тема 4. 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 различные и.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 5. 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 6. 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

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.

Тема 3. Стойки и перемещения баскетболиста (шагом, бегом, приставными шагами). Остановки: «прыжком», «в два шага».

Тема 4. 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 5. 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 6. 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

СОДЕРЖАНИЕ ВТОРОГО МОДУЛЯ

Базовый (спортивно-техническая деятельность)

Общая физическая подготовка (10 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 полуприседе, приставными и крестными шагами, с изменением темпа и направления движения, характера работы рук. Бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием 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;

Техническая подготовка

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

Тема 2. Биокинематические схемы двигательных действий. Основные приемы самоконтроля.

Тема 3. Классификация и значение бросков в современном баскетболе.

Тема 4. Знакомство с правилами подвижных игр.

Тема 5. Стойки и перемещения баскетболиста (шагом, бегом, приставными шагами). Остановки: «прыжком», «в два шага».

Тема 6. 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 7. 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 8. 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.

Тактическая подготовка

Тема 1. Тактика игры в защите

Тема 2. Тактика игры в нападении.

Тема 3. Игра в защите: индивидуальные перемещения защитника; борьба за отскок, отсекание; личная защита (прессинг); зонная защита; уход от заслонов и наведений.

Тема 4. Игра в нападении: открывание; быстрый отрыв; взаимодействие в «двойках» и «тройках»; позиционное нападение; заслоны и наведения.

Тема 5. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

Тема 6. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Тема 7. Учебная игра с применением знаний технических и тактических действий.

Специальная физическая подготовка

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.

Тема 4. Упражнения для развития ловкости «Челночный» бег на 2 и 6 м.

Тема 5. Упражнения для развития прыгучести.

Тема 6. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом.

Тема 7. Упражнения с отягощениями.

Тема 8. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг).

Тема 9. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.

Тема 10. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Тема 11. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Тема 12. 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 .

Тема 13. Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа . Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер.

Тема 14. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Тема 15. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку.

Тема 16. Упражнения с гантелями для кистей рук.

Тема 17. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча.

Тема 18. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач).

Тема 19. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом.

Тема 20. То же в рамках командных действий.

Тема 21. 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

СОДЕРЖАНИЕ ТРЕТЬЕГО МОДУЛЯ

Продвинутой (специальная физическая и тактическая подготовка)

Специальная физическая подготовка

Тема 1. Беговые упражнения. «Челночный» бег, бег с остановками и изменением направления. Бег по песку. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

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 (двумя) в руках (до 3 кг). Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.

Тема 3. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через канавы.

Тема 4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. 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 5. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча.

Тема 6. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий. Упражнения с резиновыми амортизаторами.

Тема 7. Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса;

Тема 8. Упражнения для развития специальной выносливости.

Техническая подготовка

Тема 1. Повторение правил игры в баскетбол.

Тема 2. Характеристика приемов игры.

Тема 3. Технические действия: ведение мяча, броски в корзину.

Тема 4. Передачи мяча в движении.

Тема 5. Стойки и перемещения баскетболиста.

Тема 7. Техника нападения. Стойки и перемещения баскетболиста (шагом, бегом, приставными шагами).

Тема 8. Остановки: «прыжком», «в два шага». Учебная игра.

Тема 9. 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 10. Ловля мяча: 2 руками после различных видов передач мяча; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках, встречных колоннах.

Тема 11. Ловля мяча одной рукой: на месте: в парах, тройках. Учебная игра.

Тема 12. Ведение мяча: на месте: правой и левой рукой, переводом от одной руки в другую, за спиной, между ног.

Тема 13. Ведение правой и левой рукой по прямой, с изменением направления, с поворотами. Учебная игра.

Тема 14. Броски в кольцо: с места, в движении, двумя руками, одной рукой, сверху, снизу. Учебная игра.

Тема 15. Штрафные броски. Учебная игра.

Тема 16. «Трехочковые» броски, заслоны, «переключение» с игроком. Тема 17. Учебная игра.

Тактическая подготовка

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

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

Тема 3. Игровая тактическая схема «2-1-2».

Тема 4. Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным. Учебная игра.

Тема 5. Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты. Учебная игра.

Тема 6. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста. Учебная игра.

Тема 7. Подготовка к участию в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода). Учебная игра.

Тема 8. Освоение терминологии, принятой в баскетболе. Учебная игра.

Тема 9. Учебная игра с использованием приобретенных умений и навыков.

Тема 10. Контрольная игра,

Тема 11. Сдача контрольных тестов по ОФП и СФП.

Игровая подготовка

Тема 1. Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным. Учебная игра.

Тема 2. Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты. Учебная игра.

Тема 3. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста. Учебная игра.

Тема 4. Подготовка к участию в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода). Учебная игра.

Тема 5. Освоение терминологии, принятой в баскетболе. Учебная игра.

Тема 6. Учебная игра с использованием приобретенных умений и навыков.

Тема 7. Контрольная игра,

Ожидаемые результаты

К окончанию 3 модуля учащиеся:

- осваивают технику и тактику игры, методы обучения;
- приобретают знания о правилах соревнований и методах организации и проведения соревнований различного уровня;
- осваивают методические приемы обучения групповым и командным действиям;
- приобретают умение провести учебно-тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры;
- приобретают навыки судейской и инструкторской работы.

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации данной программы необходима тесная связь педагогов с родителями воспитанников. Важно, чтобы родители были бы 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 с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными щитами, кольцами. В летний период рекомендуется занятия по ОФП на стадионе.

Спортивный инвентарь:

- баскетбольные мячи;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- гимнастическая скамейка
- гимнастическая стенка

- мат гимнастический
- секундомер
- фишки (конусы), стойки
- гантели
- утяжелители

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.
9. Марков К.К. Руководство педагог-педагог и психолог. Иркутск, 2014г.
10. Сортэл Н., Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков, изд-во АСТ, 2017 г., 230с.

Список литературы для обучающихся и родителей:

- Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г
- Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
- Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
- Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.
- Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.
- Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
- Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. 2007г.
- Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. 2006г.

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

1. Официальные ресурсы образовательного содержания
2. Министерство просвещения Российской Федерации <https://edu.gov.ru/>
3. Федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru>
4. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <http://window.edu.ru>
5. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - <http://school-collection.edu.ru>

6. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
7. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>
8. Сайт федеральных образовательных стандартов <http://standart.edu.ru/>
9. Образовательные ресурсы сети Интернет <http://www.catalog.iot.ru>
10. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
11. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>

Итоговые нормативы:

1.

№	5 - 7 лет		
	Наименование испытания	Мальчики	Девочки
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

2.

№	8 - 9 лет		
	Наименование испытания	Мальчики	Девочки
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

3.

№	10 -11 лет		
	Наименование испытания	Мальчики	Девочки
1	Бег на 30 м (с)	5,7	6,0
	бег на 60 м (с)	10,9	11.3

2	Бег на 1км	8,20	8,55
	или бег на 2 км (мин, сек)	11,10	13,00
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	-
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (кол- во раз)	11	9
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	13	7
4	Наклон вперед из положения стоя на гимн.скамье (от уровня скамьи (см)	+3	+4

4.

№	12-14 лет		
	Наименование испытания	Мальчики	Девочки
1	Бег на 30 м (с)	5,3	5,6
	бег на 60 м (с)	9,6	10,6
2	Бег на 2 км	10,00	12,10
	или бег на 3 км (мин,сек)	12,20	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине(кол-во раз)	6	-
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (кол - во раз)	13	10
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	10
4	Наклон вперед из положения стоя на гимн.скамье (от уровня скамьи (см)	+4	+5

5.

№	15-17 лет		
	Наименование испытания	Мальчики	Девочки
1	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	Бег 100 м (с)	14,6	17,6
2	Бег на 2 км		12,00
	или бег на 3 км (мин,сек)	15,00	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	-

	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (кол - во раз)	-	11
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	27	9
4	Наклон вперед из положения стоя на гимн. скамье (от уровня скамьи (см))	+6	+7

План воспитательной работы

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.

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

Прежде всего, надо привить учащимся интерес к баскетболу.

Беседы о знаменитых игроках страны, мира и Самарской области, о крупнейших соревнованиях являются достаточно эффективными средствами. Полезны показательные встречи взрослых команд, демонстрация кинофильмов, видеозаписей и т.д. Важным моментом воспитательной работы является создание коллектива. Тренеру необходимо научить детей жить и работать в коллективе, помогать друг другу, проявлять заботу и внимание, особенно старших к младшим. Этому способствуют спортивные тренировки, подготовка и участие в соревнованиях, подготовка и проведение различных мероприятий, совместные поездки, отдых, беседы на различные темы, встречи с ветеранами спорта и ныне играющими спортсменами. Коллективная работа способствует формированию нравственных качеств обучающихся.

Основные воспитательные мероприятия:

просмотр (в том числе и телевизионный) соревнований с последующим их обсуждением;

соревновательная деятельность учащихся и ее анализ;

регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся;

проведение тематических праздников;

встречи с ветеранами спорта и ныне играющими спортсменами;

беседы о спорте («История развития спорта», «Олимпийское движение в мире и в нашей стране», о выдающихся спортсменах);

спортивные праздники и КВН («Папа, мама, я - спортивная семья», «Праздник мяча», «Спортивный калейдоскоп», эстафеты, КВН и т.д.);

дни здоровья и походы выходного дня; веселые старты.

Данные виды и формы спортивно-массовых мероприятий помогают тренерам повышать познавательный интерес и способствуют воспитанию подрастающего поколения, формированию спортивных навыков.