

Министерство образования и науки Самарской области
Структурное подразделение «Детско-юношеская спортивная школа»
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской
области средней общеобразовательной школы имени кавалера ордена
Мужества Д.А. Афанасьева «Центр образования» с. Шигоны
муниципального района Шигонский Самарской области

Программа принята
на заседании
педагогического совета

Протокол № 3 от «08» 07 2024г.

Утверждаю:
директор ГБОУ СОШ с. Шигоны

Малых

Малых А.М.

Протокол № 1552 от «08» 07 2024г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»

Возраст учащихся: от 6 до 18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики:

Щепетов Александр Юрьевич, методист

Ташлинцев Василий Вячеславович, методист

с. Шигоны, 2024 г.

Содержание

1. Краткая аннотация к программе.....	3
2. Пояснительная записка.....	3
3. Учебный план.....	6
4. 1 модуль «Общая физическая подготовка».....	6
5. 2 модуль «Специальная физическая подготовка».....	12
6. 3 модуль «Техническая и тактическая подготовка»	18
7. Система контроля и зачетные требования.....	22
8. Обеспечение программы.....	24
9. Воспитательная работа.....	24
10. Список библиографических источников.....	26

Краткая аннотация к программе

В основу учебной программы «Баскетбол» заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/
- приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72016730/>
- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" <https://base.garant.ru/75093644/?ysclid=lnms5wir9610475332>
- концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года в (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р <http://static.government.ru/media/files/3f1gkklAJ2ENBbCFVEkA3cTOsiypicBo.pdf>
- приказом Министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. №262-од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»; <https://docs.cntd.ru/document/561568832>
- методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242; https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/document_metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf?ysclid=lnmucwigi2727493355
- методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (в данной редакции внесены исправления, связанные с вступлением в силу приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам») file:///C:/Users/Пользователь/Downloads/Method_rekomend_po_razrab_DOP_2022_2023-05-30.pdf

Настоящая общеобразовательная общеразвивающая программа (далее Программа) — документ, определяющий содержание учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна программы. Данная программа является модульной программой с возможным использованием дистанционного обучения.

Программа рассчитана на весь период обучения и включает в себя теоретическую подготовку, общую физическую, специальную физическую, техническую, тактическую подготовку и сдачу контрольных нормативов исходя из выбранного вида спортивной деятельности.

Актуальность программы 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 конвергентный 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 баскетболом, а также из учащихся спортивных школ, не имеющих по каким либо причинам возможности

продолжить занятия на этапах спортивной подготовки, но желающих заниматься баскетболом.

Отличительная особенность программы в том, что программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов высшего мастерства, а направлена на достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка.

Основными формами проведения занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях по баскетболу.

Учебный материал программы учитывает специфику вида спорта баскетбол и возрастные особенности и обучающихся.

Возрастные особенности обучающихся:

- 6 - 10 лет - в этом возрасте начинают формироваться интересы и склонности к определённым видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к виду спорта. Это создаёт условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации);

- 11-14 лет (особенностью занятий с детьми этого возраста является углублённое изучение избранного вида спорта. Очень важен дифференцированный и индивидуальный подход для обучающихся, имеющих или низкий, или высокий уровень физической подготовки);

- 15-18 лет (в работе с обучающимися этого уровня рекомендуется активнее применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, наклонностей, физической и технико-тактической подготовленностью).

Кроме того по форме организации образовательного процесса данная программа является разноуровневой, с возможным применением дифференцированного подхода в отдельных группах.

Программа «Баскетбол» состоит из 3-х модулей «ОФП», «СФП», «Техническую и тактическую подготовку».

Данная программа реализуется на протяжении одного календарного года.

Программа ориентирована на обучение детей в возрасте от 6 до 18 лет. Объем программы 126 часов. Режим занятий 2-3 раза в неделю с нагрузкой 3,5 часа, при наполняемости группы от 15 человек.

Цель программы: формирование стойкой мотивации к здоровому образу жизни, постоянным и систематическим занятиям физической культурой и спортом, в т.ч. баскетболом, всестороннее совершенствование двигательных способностей, укрепление здоровья обучающихся.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать у детей систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, гигиене, баскетболе;
- обучить правилам спортивного поведения;
- обучить правилам игры в баскетболе;
- обучить базовой технике и тактике баскетбола.

Развивающие:

- сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки, их совершенствовать;
- развить специальные двигательные качества, присущие баскетболисту;
- развить интеллектуальные способности через освоение специальных теоретических знаний;
- развить реакцию, ловкость, силу, выносливость, координацию, скорость;
- выработать у детей умение организовать собственную тренировку.

Воспитательные:

- формировать положительное отношение к спортивной деятельности и умению трудиться;
- воспитать волевые качества: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.
- воспитать нравственные качества: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм;
- формировать потребность в здоровом образе жизни.

Планируемые результаты

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть правильность своих движений, выделять и обосновывать ошибки в движениях и передвижениях;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

Познавательные:

- должны уметь ориентироваться в потоке учебной информации, перерабатывать и усваивать ее;
- осуществлять поиск недостающей информации,
- выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять рефлексию способов и условий действия, контроль и оценку процесса и результатов деятельности;
- ставить и формулировать проблемы.

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций.

Отдельные цели программы определены в каждом отдельном модуле программы.

Учебный план отделения «Баскетбол»

№	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка	46	10	36
2.	Специальная физическая подготовка	40	10	30
3.	Техническая и тактическая подготовка	40	10	30
	Итого	126	30	96

1. Модуль «Общая физическая подготовка» (46 часов)

Цель: достижение высокого уровня общей работоспособности обучающихся.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать у детей систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, гигиене,
- обучить технике безопасности на занятиях баскетболом,
- обучить правилам спортивного поведения

Развивающие:

- приобрести общую выносливость;
- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
- повысить подвижность суставов и эластичность мышц

Воспитательные:

- воспитать волевые качества: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.
- воспитать нравственные качества: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм;

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- правила поведения и техники безопасности на занятиях,
- разминочные и общеразвивающие упражнения,
- упражнения на развитие силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, быстроты и координации движений.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения нормативов по ОФП,
- выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабления,
- пользоваться различным спортивным инвентарем.

Обучающийся должен приобрести навык:

- самостоятельного повышения уровня своей физической подготовленности.

Виды подготовки (темы)	Кол-во часов			Форма контроля/ аттестация
	Теория	Практика	Всего	
Теоретическая подготовка, знакомство с избранным видом спортивной деятельности	3		3	
Физическая культура и спорт в России и Самарской области.	0,5		0,5	Беседа
Состояние и развитие баскетбола в России и Самарской области.	0,5		0,5	Беседа
Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте	1		1	Беседа
Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1		1	Беседа
Общая физическая подготовка	6,5	33	39,5	
Общеразвивающие упражнения.	1	4,5	5,5	Беседа, наблюдение
Упражнения для развития силы.	1	4,5	5,5	Беседа, наблюдение
Упражнения для развития быстроты.	1	4,5	5,5	Беседа, наблюдение
Упражнения для развития гибкости	1	4,5	5,5	Беседа, наблюдение
Упражнения для развития ловкости.	1	5,5	6,5	Эстафеты, беседа, наблюдение
Упражнения для развития общей выносливости.	0,5	3,5	4	Беседа, наблюдение
Спортивные и подвижные игры.	1	6	7	Игра, беседа, наблюдение
Итоговое занятие по освоению модуля	0,5	3	3,5	Диагностика навыков, зачеты, контрольные нормативы
ИТОГО	10	36	46	

В результате освоения данного модуля программы у обучающихся формируются двигательные качества необходимые для игры в баскетбол.

Теоретическая подготовка

Тренировочный процесс на спортивно-оздоровительном этапе предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, основами техники избранного вида спорта и т.д.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде бесед до или после практических занятий, доступных и интересных по содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала и т.д. Для самостоятельного чтения рекомендована специальная литература для детей и родителей.

Теоретическая подготовка данного модуля включает в себя следующие темы:

Физическая культура и спорт в России и Самарской области.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

Состояние и развитие баскетбола в России и Самарской области.

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетбола в мире, в нашей стране и в Самарской области. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в стране и мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодёжных и юниорских команд баскетболистов и баскетболистов Самарской области на различных соревнованиях.

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Виды закаливания. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях баскетболом во избежание травм.

Общая физическая подготовка

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

Общеразвивающие упражнения

Теория: Общеразвивающими упражнениями называются специально подобранные движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые в различных направлениях, с разной амплитудой и скоростью, в разном ритме и темпе, с изменяющимся мышечным напряжением, воздействующие на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Общеразвивающие упражнения могут выполняться без предметов, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, скакалками,

обручами и др.), у гимнастических стенок, с гимнастическими скамейками, а также во взаимодействии друг с другом (в парах, тройках, шеренгах, колоннах, кругах и т. д.).

Все общеразвивающие упражнения классифицируются по анатомическим признакам:

- а) упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- б) упражнения для мышц ног;
- в) упражнения для мышц шеи и туловища;
- г) упражнения для всех групп мышц.

Практика:

- **Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.**

<https://www.youtube.com/watch?v=jZ9QTSxB838>,

<https://www.youtube.com/watch?v=84U3oBc5ODk> Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременное, то же во время ходьбы и бега.

- **Упражнения для мышц ног.** <https://www.youtube.com/watch?v=xXl96E7YQug>,

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

- **Упражнения для мышц шеи и туловища.**

<https://www.youtube.com/watch?v=3rUqPLsgeDc>,

https://www.youtube.com/watch?v=_Wn3bEmtKLk,

<https://www.youtube.com/watch?v=tGMu2YkpYIA&t=99s> Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

- **Упражнения для всех групп мышц.** <https://www.youtube.com/watch?v=vs-xgc1--D8>,

<https://www.youtube.com/watch?v=unjznI2-nDw> Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы

Теория: Упражнения для развития скоростно-силовых и силовых качеств, такие как передача мяча ногами в руки с подбрасыванием; прыжки боком на двух ногах через фишки (на одной ноге); прыжки через барьеры (на одной ноге); прыжки через барьеры зигзагом; бег с сопротивлением веревки в паре; упражнения с медицинским мячом; прыжки со скакалкой одинарные (двойные); прыжки через скамейку, выполняются в конце основной части, так как силовые упражнения значительно утомляют моторные качества и нервную систему.

Практика

- **Упражнения для развития силы.** <https://www.youtube.com/watch?v=nM232T6FFtw>,

https://www.youtube.com/watch?v=m_oHBvS-_3g Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

- **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

<https://www.youtube.com/watch?v=qjsVMCzd-Nk>,

<https://www.youtube.com/watch?v=l4VWT7utqkk> Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной

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

Упражнения для развития быстроты.

Теория: В соревнованиях по баскетболу спортсмен должен быстро оценивать обстановку и реагировать на изменившиеся обстоятельства. Для этого баскетболист должен обладать в полной мере всеми разновидностями быстроты, а именно: быстротой реакции, быстротой одиночного движения, резкостью (быстротой начала движения) и частотой.

Практика

- **Упражнения для развития быстроты.** https://www.youtube.com/watch?v=M5U_tv8GC7E, <https://www.youtube.com/watch?v=vDVEGanZIL4> Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости.

Теория: Эти упражнения призваны развить гибкость, что поможет в значительной мере увеличить амплитуду движения. Кроме того, эта техника призвана понизить уровень вероятного травматизма на тренировках. Развитие гибкости улучшит осанку и выгодно подчеркнет спортивные формы торса. Увеличится подвижность суставов и дополнительная жизненную энергию.

Практика

- **Упражнения для развития гибкости.** <https://www.youtube.com/watch?v=9QWSDFUxBsU>, <https://www.youtube.com/watch?v=9m50etl5iJQ> Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости

Теория: Под ловкостью подразумевается умение быстро и легко усваивать новые движения, эффективно совершать самые разнообразные движения, умение пользоваться арсеналом технических приемов и способов игры, приспособляться к непредвиденной смене ситуаций.

Быть ловким - это уметь владеть своим телом, уметь быстро изменять его положение.

Общая ловкость вырабатывается за счет упражнений со сменой направления, с переключением с одного вида деятельности на другой.

В ловкости кроется своеобразная мудрость, так как во время игры надо быстро и своевременно среагировать на тактический замысел соперника, проявить в ответ свою тактическую хитрость.

Практика

- **Упражнения для развития ловкости.** <https://www.youtube.com/watch?v=CbPoxZeFB8>, <https://www.youtube.com/watch?v=Gj5UNxVLYbY>, <https://www.youtube.com/watch?v=0L9qzvVCZVQ> Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

- **Упражнения типа «полоса препятствий»:**

<https://www.youtube.com/watch?v=Hfrei7KFjFE>,

https://www.youtube.com/watch?v=X6Yu_1z3mrw

<https://www.youtube.com/watch?v=0tXBLrRIMiw> с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития общей выносливости.

Теория: Упражнения для развития выносливости, такие как бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек До 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной Местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время выполняются в конце основной части, так как эти упражнения значительно утомляют моторные качества и нервную систему.

Практика

- *Упражнения для развития общей выносливости.*

<https://www.youtube.com/watch?v=TdfH51ruN-s>

<https://www.youtube.com/watch?v=OZzZgDsmGKg>. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек До 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной Местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок.

Спортивные и подвижные игры

Теория: Для того чтобы занятия стали интереснее, используют различные игры. Такие упражнения подстегивают к достижению цели, учат бороться за выигрыш баллов от начала до конца.

Практика

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15м. из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Итоговое занятие по освоению модуля

Теория: гигиенические требования к занимающимся спортом.

Практика: сдача контрольных нормативов по ОФП.

Для обучающихся в возрасте 6 лет нормативы не предусмотрены.

№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 7-8 лет		Возраст 9-10 лет	
		Пол		Пол	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики
1	Бег 20м.(с высокого старта. сек.)	5,0	4,3	4,6	3,8
2	Прыжок в длину с места (см.) – девушки Прыжок вверх (см.) - юноши	120	32	145	36

3	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)-девочки Подтягивание - юноши	3		2	7		4
4	Бег 40 сек. (от лицевой линии до лицевой м.)	110		115	130		140
№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 11-12 лет		Возраст 13-15 лет		Возраст 16-17 лет	
		Пол		Пол		Пол	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики
1	Бег 20м.(с высокого старта. сек.)	4,2	3,6	4,0	3,4	3,8	3,2
2	Прыжок в длину с места (см.)-девочки Прыжок вверх (см.) - юноши	175	40	190	44	205	47
3	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз) Подтягивание - юноши	13	7	17	9	21	12
4	Бег 40 сек. (от лицевой линии до лицевой м.)	150	162	165	177	180	195

2. Модуль «Специальная физическая подготовка» (40 часов)

Цель: поднять уровень развития двигательных качеств и функциональных возможностей организма обучающихся для игры в баскетбол.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать у обучающихся систему теоретических знаний о важности специальной физической подготовки;
- обучить правильному выполнению упражнений, необходимых для развития ловкости, быстроты;

Развивающие:

- сформировать важные двигательные умения и навыки;
- развить специальные двигательные качества баскетболиста;
- развить реакцию, ловкость, координацию, скорость;

Воспитательные:

- формировать положительное отношение к специальной физической подготовке;
- воспитать умение доводить начатое дело до конца.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- упражнения для развития ловкости и быстроты реакции;
- имитационные упражнения, выполняемые баскетболистом;
- нормативы специальной физической подготовки.

Обучающийся должен уметь:

- владеть баскетбольным мячом;
- владеть техникой перемещения на площадке;
- правильно выполнять имитационные (броски, передачи) упражнения;

Обучающийся должен приобрести навык:

- самостоятельных занятий, организовать собственную тренировку.

Учебно-тематический план модуля «Специальная физическая подготовка»

Виды подготовки (темы)	Кол-во часов			Форма контроля/ аттестация
	Теория	Практика	Всего	
Теоретическая подготовка.	5		5	
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	0,5		0,5	Беседа
Влияние физических упражнений на организм человека	0,5		0,5	Беседа
Спортивные соревнования, правила игры в баскетбол	4		4	Беседа, наблюдение, реферат
Специальная физическая подготовка	4	27	31	
Подвижные игры	1	4	5	Игра, беседа, наблюдение
Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	0,5	4	4,5	Беседа, наблюдение
- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.	0,5	4	4,5	Беседа, наблюдение
Упражнения для развития игровой ловкости.	1	6	7	Беседа, наблюдение
Упражнения для развития специальной выносливости.	0,5	5	5,5	Беседа, наблюдение
Упражнения с отягощениями	0,5	4	4,5	Беседа, наблюдение
Итоговое занятие по освоению модуля	1	3	4	Диагностика навыков, зачеты, контрольные нормативы
ИТОГО	10	30	40	

В результате освоения данного модуля программы у обучающихся формируется представление о баскетболе, первичные навыки взаимодействия в баскетболе. Формируются и развиваются двигательные действия необходимые для игры в баскетбол.

Теоретическая подготовка

Тренировочный процесс на данном этапе предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, ознакомление с правилами в баскетболе и правилами проведения соревнований в избранном виде спорта и т.д.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде бесед до или после практических занятий, доступных и интересных по содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала и т.д. Для самостоятельного чтения рекомендована специальная литература для детей и родителей.

Теоретическая подготовка данного модуля включает в себя следующие темы:

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приёмы создания готовности к конкретному соревнованию.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Восстановительные мероприятия после напряжённых тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж.

Спортивные соревнования, правила игры в баскетбол.

Спортивные соревнования, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство города, школы. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в площадке, секретарь, судья хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований. Правила игры в баскетбол.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в баскетбол. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам баскетбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация броска, передач, и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры

Теория: Для того чтобы занятия стали интереснее, используют различные игры. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков подстегивают к достижению цели, учат бороться за выигрыш баллов от начала до конца.

Практика:

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Эстафета баскетболистов», «Охотники и утки», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести

Теория: В соревнованиях по баскетболу спортсмен должен быстро оценивать обстановку и реагировать на изменившиеся обстоятельства. Для этого баскетболист должен обладать в полной мере всеми разновидностями быстроты, а именно: быстротой реакции, быстротой одиночного движения, резкостью (быстротой начала движения) и частотой.

Развивая у детей прыгучесть, помимо самих прыжковых упражнений, целесообразно использовать упражнения на развитие гибкости и ловкости, так как эти качества непосредственно влияют на прыгучесть. В связи с этим для развития прыгучести предлагаются комплексы упражнений, в которых развитие гибкости и ловкости непосредственно связано с прыжковой подготовкой. Комплексы рассчитаны на круговой метод занятия.

Практика:

- **Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.**

<https://www.youtube.com/watch?v=PWIDsvxYJf4>

<https://www.youtube.com/watch?v=vpTib3CtK5Y>

<https://www.youtube.com/watch?v=tTSCB5rDWE0>

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Теория: В баскетболе одним из важнейших элементов игры является непосредственно бросок в корзину. Для этого используется множество подводящих упражнений и упражнения для развития этих качеств. Это всевозможные упражнения, выполнение которых даже не требуют специальных условий (метание камней с отскоком от поверхности воды).

Практика:

- **Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.**

<https://www.youtube.com/watch?v=LEt1BDzsz0k>

<https://www.youtube.com/shorts/G4o4LJgdHkc>

https://www.youtube.com/watch?v=aPzL_UqrbZQ

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно

толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости

Теория: Под игровой ловкостью подразумевается умение быстро и легко усваивать новые движения в процессе игры, приспосабливаться к непредвиденной смене игровых ситуаций. Быть ловким - это уметь владеть своим телом, уметь быстро изменять его положение.

Общая игровая ловкость вырабатывается за счет упражнений со сменой направления деятельности на площадке, с переключением с одного вида деятельности на другой (центральной-нападающий, нападающий-разыгрывающий и т.д.).

Практика:

- *Упражнения для развития игровой ловкости.*

<https://www.youtube.com/watch?v=t5oq9DSJyBI>,

<https://www.youtube.com/watch?v=CbPoxZeFB8&t=40s>,

<https://www.youtube.com/shorts/V1g7QMqnXI0> Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель.

Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

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

Упражнения для развития специальной выносливости

Теория: Упражнения для развития специальной выносливости, такие как бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Продолжительные перемещения в стойке баскетболиста правым (левым) боком, спиной вперед. Серии бросков, передач от груди, из-за головы и т.д. по 50-70 упражнений.

Упражнения для развития специальной выносливости выполняются в конце основной части, так как эти упражнения значительно утомляют моторные качества и нервную систему.

Практика:

-- *Упражнения для развития специальной выносливости.*

<https://www.youtube.com/watch?v=L3OqIX831D0> Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Серии бросков, передач от груди, из-за головы и т.д.

по 50-70 упражнений Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Упражнения с отягощениями

Теория: Упражнения для развития скоростно-силовых и силовых качеств, такие как приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах и т.д.

Практика:

Упражнения с отягощениями <https://www.youtube.com/watch?v=yDm016RtnyM>
<https://www.youtube.com/watch?v=p91YqF9qvio> (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Итоговое занятие по освоению модуля

Теория: тестирование обучающихся по правилам игры «Баскетбол».

Практика: сдача контрольных нормативов по СФП.

Для обучающихся в возрасте 6 лет нормативы не предусмотрены.

№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 7-8 лет		Возраст 9-10 лет			
		Пол		Пол			
		девочки	мальчики	девочки	мальчики		
1	Бег 40 сек. х 2 (кол-во метров) отдых 2,5 мин.	Без учета времени	Без учета времени	330	350		
2	Перемещение 6х5м. в защитной стойке (сек.)	Без учета времени	Без учета времени	9,8	9,5		
3	Броски с точек (40 бросков % попадания)	-	-	30	40		
4	Штрафные броски (7х3 броска %)	-	-	-	-		
№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 11-12 лет		Возраст 13-15 лет		Возраст 16-17 лет	
		Пол		Пол		Пол	
		девочки	мальчик и	девочки	мальчик и	девочки	мальчик и
1	Бег 40 сек. х 2 (кол-во метров) отдых 2,5 мин.	340	360	352	375	370	385
2	Перемещение 6х5м. в защитной стойке (сек.)	9,5	9,2	9,3	9,0	9,0	8,8
3	Броски с точек (40 бросков % попадания)	40	50	50	60	60	70
4	Штрафные броски (7х3 броска %)	30	40	40	50	50	60

3. Модуль «Техническая и тактическая подготовка» (40 часов)

Реализация этого модуля направлена на формирование, развитие и закрепление двигательных умений применяемые в баскетболе. Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность освоить и применять на практике двигательные действия используемые в игре баскетбол.

Цель: создание и совершенствование средств, способов и форм ведения эффективной борьбы с соперником при игре в баскетбол.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать знания основ техники и тактики игры в баскетбол;
- обучить правилам игры в баскетбол и участию в соревнованиях;
- обучить базовой технике и тактике игры в баскетбол.

Развивающие:

- развить интеллектуальные способности через освоение теоретических знаний техники и тактики игры;
- повысить качество выполнения упражнений технической подготовки, общие скоростные способности;

Воспитательные:

- воспитать умелое применение в игре тактических знаний, умений и навыков, а также тактического мышления;

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- правила игры в баскетбол;
- наименование разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- тактические варианты игры;
- нормативы по технико-тактической подготовке.

Обучающийся должен уметь:

- владеть разными техническими приемами в баскетболе;
- играть в команде.

Обучающийся должен приобрести навык:

- самостоятельного повышения уровня своей технической и тактической подготовки.

Учебно-тематический план модуля «Техническая и тактическая подготовка»

Виды подготовки (темы)	Кол-во часов			Форма контроля/ аттестация
	Теория	Практика	Всего	
Теоретическая подготовка.	5		5	
Основы техники игры и тактическая подготовка.	1		1	Беседа, наблюдение.
Правила игры в баскетбол	4		4	Беседа, наблюдение, реферат
Техническая и тактическая подготовка	3	24	27	
Техника передвижения, остановки	0,5	4	4	Беседа, наблюдение
Техника ведения мяча	0,5	4	5	Беседа,

				наблюдение
Техника ловли и передачи мяча	0,5	4	5	Беседа, наблюдение
Техника бросков мяча	0,5	4	5	Беседа, наблюдение
Тактика нападения	0,5	4	4	Беседа, наблюдение
Тактика защиты	0,5	4	4	Беседа, наблюдение
Итоговое занятие по освоению модуля	1	3	4	Диагностика навыков, зачеты, контрольные нормативы
Сдача контрольных нормативов в соответствии с программой и возрастом	1	3	4	Собеседование, наблюдение, анкетирование
ИТОГО	10	30	40	

В результате освоения данного модуля программы у обучающихся создано представление о баскетболе. Овладение первичными навыками взаимодействия в команде. Сформированы и продолжают развиваться двигательные действия необходимые для игры в баскетбол.

Теоретическая подготовка

Тренировочный процесс на денном этапе предполагает знакомство с основами техники и тактики избранного вида спорта и т.д.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде бесед до или после практических занятий, доступных и интересных по содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала и т.д. Для самостоятельного чтения рекомендована специальная литература для детей и родителей.

Теоретическая подготовка включает в себя следующие темы:

Основы техники игры и тактическая подготовка.

Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники игры. Анализ техники изучаемых приёмов игры. Методические приёмы и средства обучения технике игры. О соединении технической и тактической подготовки. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

Правила игры в баскетбол.

Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судья хронометрист, секретарь, судьи на линиях. Их роль в организации и проведении соревнований. Правила игры в баскетбол.

Техническая подготовка.

Теория: Под технической подготовкой понимается степень освоения обучающимися системы движений, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Своевременное исправление ошибок и причин их возникновения при выполнении приёмов и движений значительно повышает эффективность процесса технического совершенствования, формирует двигательные умения и навыки.

Изучение конкретного двигательного действия или приёма предполагает последовательное прохождение четырёх этапов обучения:

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

Взаимосвязь и взаимозависимость структуры движения и уровня развития физических качеств занимающихся – важнейшее условие совершенствования технического мастерства обучающегося.

Техника передвижения, остановки

Теория: перемещение основа техники баскетбола. С помощью этих приемов игрок может правильно выбрать место, оторваться от опекающего его противника и выйти в нужном направлении для последующей атаки, достичь наиболее удобных, хорошо сбалансированных исходных положений для выполнения других приемов.

Практика: https://www.youtube.com/watch?v=x_LR5YGbp5I

https://www.youtube.com/watch?v=mvtK_ZVinLY

<https://www.youtube.com/watch?v=upJ8Qlw0qh0> овладения техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек игроков (стойка игрока; перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом);

Техника ведения мяча

Теория: прием в баскетболе, дающий возможность игроку продвигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении. Ведение позволяет уйти от плотно опекающего защитника, выйти с мячом из под щита после успешной борьбы за отскок и организовать стремительную контратаку.

Практика: <https://www.youtube.com/watch?v=ScORS1CGuUI>

<https://www.youtube.com/watch?v=yGJpXHBeCco>

https://www.youtube.com/watch?v=u6pAt5m_AN4

овладения техникой ведения мяча (ведение мяча правой и левой рукой; ведение мяча с разной высотой отскока; ведение с изменением направления; ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника);

Техника ловли и передачи мяча

Теория: наибольший эффект для развития необходимых для игрока качеств дают имитационные упражнения, которые выполняют по зрительному или звуковому сигналу партнера. Для этого советуем использовать упражнения, имитирующие технику приема мяча или передач в упрощенных условиях. Для работы над совершенствованием пространственно-временных параметров техники игры применяйте имитационные упражнения, выполняемые с разной скоростью, с разной амплитудой движения (как в целом, так и отдельных звеньев руки).. Перед соревнованием или игрой на счет целесообразно включать в разминку имитационные упражнения тактических комбинаций и сочетаний технических приемов, на которых будет строиться ваша игра

Практика: <https://www.youtube.com/watch?v=NMcoBDm86R0>

<https://www.youtube.com/watch?v=usOPpGdzxj4>

<https://www.youtube.com/watch?v=WQMztN6epUc>

овладение техникой ловли и передачи мяча (ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении; передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола, двумя – от головы; скрытые передачи; передача мяча со сменой мест в движении; передача мяча с активным и пассивным сопротивлением защитника);

Техника бросков мяча

Теория: в баскетболе одним из важнейших элементов игры является непосредственно бросок в корзину. Для этого используется множество подводящих упражнений и упражнения для развития этих качеств.

Практика: <https://www.youtube.com/watch?v=5BBVw1Zo5EQ>
https://www.youtube.com/watch?v=QKDyLn_aaOI
<https://www.youtube.com/watch?v=ou36BP4o-F8>
<https://www.youtube.com/watch?v=fhl9oQriLCo>

овладение техникой бросков мяча (бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении; бросок мяча после ведения в два шага; бросок мяча после ловли и ведения; бросок после остановки; бросок одной рукой от плеча со средней дистанции; штрафной бросок; добивание мяча после отскока от щита; бросок полукрюком, крюком);

Тактическая подготовка

Теория: тактика это раздел теории и практики, изучающий закономерности развития процесса игры, средства, способы и формы ведения спортивной борьбы и их рациональное применение против конкретного противника.

Основные сведения о тактике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Классификация тактических приёмов в баскетболе Тактическая подготовка в нападении: индивидуальная, групповая, командная. Тактическая подготовка в защите: индивидуальная, групповая, командная. Анализ выполнения тактических приемов в баскетболе. Разнообразие и вариативность тактических приёмов в баскетболе.

Тактика нападения

Теория: команда овладевшая мячом становится нападающей. Главная цель нападающей команды забросить мяч в корзину соперника. Классификация тактических приёмов в атаке. Разнообразие и вариативность тактических приёмов атаке. Тактическая подготовка в нападении: индивидуальная, групповая. Анализ выполнения тактических приемов в баскетболе.

Практика:

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: <https://www.youtube.com/watch?v=uCtkz8AK5R8>
<https://www.youtube.com/watch?v=8LroNmq5Nw> выбор места на площадке. Действия игрока с мячом в атаке.. Освоение индивидуальных атакующих действий (ведение, двойной шаг, бросок в корзину с различных точек)
2. Групповые действия: <https://www.youtube.com/watch?v=4izQa0RMKDE> взаимодействие 2-х и более игроков на площадке. Передача мяча, поиск свободного места. Контратаки 1 в 2, 2 в 1, быстрый прорыв, позиционные атаки, эшелонированный прорыв.

Тактика защиты

Теория: команда оставшаяся без мяча становится защищающейся. Главная цель защищающейся команды не дать сопернику сделать прицельный беспрепятственный бросок в корзину, не допустить быстрого перехода соперника к нападению. Отобрать у соперника мяч и создать условия для контратаки. Классификация тактических приёмов в защите. Разнообразие и вариативность тактических приёмов в защите. Тактическая подготовка в защите: индивидуальная, групповая. Анализ выполнения тактических приемов в волейболе.

Практика:

Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: <https://www.youtube.com/watch?v=uCtkz8AK5R8>
<https://www.youtube.com/watch?v=ТТFJRTKQz8k> освоение индивидуальных защитных действий (вырывание и выбивание мяча; защитные действия один на один, один на два; защитные действия против игрока с мячом и без мяча.
2. Групповые действия: <https://www.youtube.com/watch?v=uCtkz8AK5R8> взаимодействие 2 и более игроков в защите, направленные на помощь одного игрока другому для активного противодействия нападающим.

Итоговое занятие по освоению модуля

Теория: Знать правила игры в баскетбол.

Практика: Сдача контрольных нормативов по технической и тактической подготовке.

Для обучающихся в возрасте 6 лет нормативы не предусмотрены.

№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 7-8 лет		Возраст 9-10 лет	
		Пол		Пол	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики
1	2-х шажная техника броска без сопротивления (10 справа, 10 слева) кол-во очков	Без учета очков	Без учета очков	4	6
2	Техника штрафного броска из 30 (кол-во очков)	Без учета очков	Без учета очков	Без учета очков	Без учета очков
3	Техника броска в прыжке 5x5 со средней дистанции (кол-во очков)	-	-	-	-
4	Техника броска дальнего (6,25; 5x5) кол-во очков	-	-	-	-

№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 11-12 лет		Возраст 13-15 лет		Возраст 16-17 лет	
		Пол		Пол		Пол	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики
1	2-х шажная техника броска без сопротивления (10 справа, 10 слева) кол-во очков	6	8	12	16	16	20
2	Техника штрафного броска из 30 (кол-во очков)	8	12	12	14	14	16
3	Техника броска в прыжке 5x5 со средней дистанции (кол-во очков)	6	8	10	12	12	14
4	Техника броска дальнего (6,25; 5x5) кол-во очков	-	-	Без учета очков	Без учета очков	5	7

Система контроля и зачетные требования

Важнейшей функцией управления тренировочным процессом, наряду с планированием, является контроль, определяющий эффективность работы с обучающимися на протяжении всего срока реализации программы.

В СП «ДЮСШ» осуществляется текущий и итоговый контроль.

С помощью текущего контроля определяется содержание занятий и величина физической нагрузки в них.

Итоговый контроль проводится по окончании учебного года в виде сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и служит для определения уровня развития физических качеств и степени подготовленности обучающихся.

Участие в соревнованиях – необходимый компонент качественной подготовки занимающихся. На этапе подготовки их число должно быть ограничено 2-3 соревнованиями исключительно по своей возрастной группе, но также не исключено участие одаренных воспитанников в первенствах области, ПФО, страны и мира.

Контрольные нормативы являются основным инструментом контроля уровня физической подготовленности, двигательных и психических качеств, степени владения техническими приемами, их стабильности и эффективности, недочетов в системе

планирования нагрузок. Это дает возможность непрерывно совершенствовать и корректировать планирование подготовки по баскетболу.

Нормативы по физической, специальной и технической подготовке занимающиеся сдают после каждого модуля, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности занимающихся, а также динамику роста или снижения этих показателей. Нормативные требования контрольных упражнений по физической и специальной подготовке, составлены в соответствии с требованиями физической подготовленности.

Целесообразность и эффективность деятельности педагога прямо пропорциональны точности анализа данных педагогических наблюдений и контроля, полученных в тренировочном процессе.

Одним из методов контроля эффективности занятий является участие юных спортсменов в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры проводятся согласно отдельному плану.

Сдача контрольных нормативов в соответствии с программой «Баскетбол»

Теория: Порядок сдачи нормативов.

Практика: Выполнение нормативов.

Для обучающихся в возрасте 6 лет нормативы не предусмотрены.

№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 7-8 лет		Возраст 9-10 лет			
		Пол		Пол			
		девочки	мальчики	девочки	мальчики		
1	Бег по «восьмерке» 45 сек.	15-25	15-25	20-30	20-30		
2	Прыжки со скакалкой (одинарные) за 45 сек. (кол-во раз)	50-80	50-80	65-94	65-94		
3	Прыжок в длину с места (см)	105-135	110-140	120-150	130-160		
4	Отжимание в упоре от стола (кол-во раз)	12-25	17-35	15-30	20-40		
5	Подъем из положения лежа в положение сидя за 60 сек	18-30	21-35	24-36	27-42		
№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 11-12 лет		Возраст 13-15 лет		Возраст 16-17 лет	
		Пол		Пол		Пол	
		девочки	мальчик и	девочки	мальчик и	девочки	мальчик и
1	Челночный бег 3x10м (сек)	9,4-8,2	9,0-7,9	9,0-8,0	8,1-7,2	8,9-7,9	7,9-6,9
2	Прыжки со скакалкой (одинарные) за 45 сек. (кол-во раз)	95-109	95-109	110-126	110-126	127-140	127-140
3	Прыжок в длину с места (см)	135-165	150-180	120-150	130-160	160-185	195-230
4	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	7-14	13-28	8-15	20-36	9-16	27-42
5	Подъем из положения лежа в положение сидя за 60 сек	28-40	32-46	31-43	35-49	33-44	36-50

Обеспечение программы

Методическое обеспечение

Подготовку учащихся следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков;
- 2) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 3) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки юных спортсменов;
- 4) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- 5) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Занятие состоит из следующих *структурных компонентов*:

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;
2. Повторение материала, изученного на прошедшем занятии;
3. Постановка цели занятия перед учащимися;
4. Изложение нового материала;
5. Практическая работа;
6. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
7. Подведение итогов;
8. Уборка рабочего места.

В отдельных случаях возможно проведение занятий с применением наглядных пособий (презентаций), онлайн занятий с применением дистанционных технологий.

Так же в процессе учебно-тренировочных занятий тренерами-преподавателями активно используются индивидуальные методические разработки, а именно:

- методическая разработка «Совершенствование техники броска мяча в корзину в процессе игры в баскетбол»;
- методическая разработка «Ведение мяча, передача и ловля мяча в спортивной игре «Баскетбол»;
- методическая разработка «Физическая, тактическая и техническая подготовка баскетболистов»;
- методическая разработка «Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска»;
- методическая разработка «Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести»;
- методическая разработка «Упражнения для развития игровой ловкости в баскетболе»;
- методическая разработка «Техника передвижения, остановки в баскетболе»;
- методическая разработка «Техника ведения мяча в баскетболе»;
- методическая разработка «Техника ловли и передачи мяча в баскетболе»
- методическая разработка «Тактика нападения в баскетболе»;
- методическая разработка «Тактика защиты в баскетболе».

В отдельных случаях возможно проведение занятий с применением наглядных пособий (презентаций), онлайн занятий с применением дистанционных технологий.

Материально-техническое оснащение программы

Занятия проводятся в спортивном зале оборудованном для проведения физкультурно-спортивных занятий по программе.

Для проведения занятий необходимы:

Занятия проводятся в спортивном зале оборудованном для проведения физкультурно-спортивных занятий по программе. На занятиях используются баскетбольные мячи, баскетбольные щиты с кольцами, конусы, свистки, секундомеры, набивные мячи, скакалки, обручи, манишки, игровая форма, перекидное и электронное табло, гимнастические скамейки.

Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач в работе тренера-преподавателя. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время тренировочных занятий и дополнительно на различных мероприятиях. На протяжении всего периода занятий тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- воспитательные мероприятия.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде.

Список библиографических источников.

1. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разработ./ С.Н. Анискина. - М.: ГЦОЛИФК, 1991. - 38 с.
2. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва/ Под редакцией Ю.Д.Железняка. – М., 1984
3. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Ю.Д. Железняк. - М.: Советский спорт, 2004. - 100 с.
4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса/ Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
5. Вуден Д.Р. Современный баскетбол/ сокр. пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 254 с.
6. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста/ Б. Гат-мен, Т. Финнеган/ пер. с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.
7. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений/ А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997. - 224 с.
8. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского/ А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 2002. - 352 с.
9. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/ Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004.
10. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетбола-Москва, Смоленск, 2012.
11. Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте Смоленск, 2012.
12. Нестеровский Д.И.. Баскетбол Теория и методика обучения, Москва, 2004.

Перечень интернет-ресурсов

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/
- приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72016730/>
- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" <https://base.garant.ru/75093644/?ysclid=lnms5wir9610475332>
- концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года в (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р <http://static.government.ru/media/files/3f1gkklAJ2ENBbCFVEkA3cTOsiypicBo.pdf>
- приказ Министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. №262-од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»; <https://docs.cntd.ru/document/561568832>
- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242; https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/document_metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf?ysclid=lnmucwigi2727493355
- методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (в данной редакции внесены исправления, связанные с вступлением в силу приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам») file:///C:/Users/Пользователь/Downloads/Method_rekomend_po_razrab_DOP_2022_2023-05-30.pdf