

Министерство образования Самарской области

структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
Самарской области средней общеобразовательной школы № 2 «Образовательный центр»
с. Кинель – Черкассы муниципального района Кинель - Черкасский Самарской области
детско-юношеская спортивная школа

Принята на
педагогическом совете
протокол № 3
«26» июня 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель
СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №2 «ОЦ
с. Кинель-Черкассы
С.А. Лисицин
«26» июня 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«БАСКЕТБОЛ»**

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы: 6-17 лет

Срок реализации образовательной программы – 1 год

Разработчики программы:

Франк А.И.- педагог дополнительного образования
Колесников С.В.- педагог дополнительного образования
Гаврилов Д.А.- педагог дополнительного образования

с. Кинель-Черкассы

2025 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Учебно-тематический план
4. Содержание программы
5. Методическое обеспечение
6. Список литературы
7. Приложение. Календарный учебный график

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» относится к **физкультурно- спортивной** направленности дополнительных общеобразовательных программ.

Баскетбол (от англ. «basket» – корзина и «ball» – мяч) – командная спортивная игра, цель которой забросить руками мяч в кольцо (корзину) соперника, прикрепленное к щиту.

Баскетбол – командный вид спорта. Работа направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола.

Баскетбол состоит из естественных движений (бег, ходьба, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защиты своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости. Специфика двигательной деятельности игры в баскетбол способствует рациональному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, увеличению подвижности суставов, укреплению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также положительно влияет на развитие психомоторных механизмов (быстрая и адекватная ориентировка в сложной двигательной деятельности, развитие реакции выбора, концентрация внимания, распределение внимания, объем поля зрения, оперативность мышления, моторная выносливость). В работу вовлекаются практически все функциональные системы организма, включаются основные механизмы энергообеспечения. Достижение результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе.

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года, разработанной в соответствии с Федеральным законом от 28.06.2014 №172-ФЗ «О стратегическом планировании в Российской Федерации», так как способствует повышению уровня физической культуры подрастающего поколения (направление «Физическая культура и спорт»). В рамках Стратегии реализуется программа развития детско-юношеского спорта Самарской области до 2030 года (Постановление Правительства Самарской области от 30 мая 2022 г. N 374 "Об утверждении Программы развития детско-юношеского спорта в Самарской области до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации"), в которой баскетбол является одним из ведущих видов спорта по развитию школьных спортивных лиг региона.

Данная программа дает возможность не только развивать физические резервы ребенка, но и воспитывает в ребенке самодисциплину, уверенность, культуру общения, умение добиваться поставленной цели. Учитывая разноплановость модулей, формируется полноценная личность с твердыми моральными и этическими устоями.

Программа так же предусматривает реализацию с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и (или) детьми- инвалидами

Программа содействует формированию у детей и подростков мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом. Реализация программы (использование потенциала спортивной деятельности) - одна из форм профилактики асоциального поведения и вредных привычек у обучающихся. Программа развивает интерес к данному виду спорта и может стать основой для дальнейшей профессиональной деятельности.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).
- 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 года №2945-р)
- 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»;
- Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача

Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Стратегия социально- экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 №441);

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

- Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

локальными актами:

- Положением образовательного учреждения,
локальными актами школы в части содержания образования, организации образовательного процесса, прав обучающихся.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Каждый из модулей имеет свою специфику и направлен на решение своих собственных целей и задач. Освоение каждого последующего модуля является ступенькой к совершенствованию обучающимися умений и навыков в выбранном виде спорта. Открытость, внутренняя подвижность содержания и технологий, учёт индивидуальных интересов и запросов — важнейшая характеристика данной модульной программы. Отличительной особенностью программы является возможность дистанционного обучения с применением информационно-телекоммуникационных сетей.

Программа состоит из 3 модулей:

Модуль № 1 «Специально физическая подготовка».

Модуль № 2 «Другие виды спорта в тренировочном процессе».

Модуль № 3 «Совершенствование технико-тактических приемов в баскетболе».

Программа предусматривает реализацию модулей как самостоятельных единиц, так и использование комбинированных занятий с использованием разных модулей.

Все модули содержат контрольно-измерительные материалы, которые способствуют повышению качества спортивной подготовки и позволяют ее корректировать в соответствии с полученными результатами.

В конце каждого модуля определяется степень усвоения ребенком данного материала, путем приема нормативов, проведенных соревнований, веселых стартов, эстафет.

Результаты по освоению модуля должны отражать большой диапазон приобретаемого обучающимися опыта как в части укрепления и сохранения здоровья, развития личной двигательной активности, понимания ценностей здорового и безопасного образа жизни, толерантного социального поведения, так в овладении отдельными техническими элементами видов спорта, мотивации к занятиям физической культурой и выбранным видом спорта, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся. Обучение по данной программе предоставляет детям широкие возможности для развития физических и нравственных качеств, формирования компетенций в сфере здорового образа жизни, углубления знаний основ безопасной жизнедеятельности и анатомии, помогает реализовать субъектную позицию ребенка в самостоятельной творческой деятельности.

Средства обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать быстрейшему приобретению детьми хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности ребенка. В основе учебно-воспитательного процесса лежат современные проектные, здоровьесберегающие образовательные технологии, а также технология дифференцированного обучения.

Воспитательный потенциал программы

Решение задач воспитания в ходе реализации программы осуществляется в процессе учебных занятий в следующих формах:

- побуждение обучающихся соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений, событий;
- использование воспитательных возможностей содержания учебных тем для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения;
- включение в содержание занятий игровых моментов, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений, помогают установлению доброжелательной атмосферы;

- применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в форме включения различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения проблем

Цель программы –создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом. Привлечение детей с ОВЗ и (или) детей - инвалидов (при наличии медицинского допуска) к занятиям физической культурой и спортом, формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям баскетболом с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей детей.

Задачи программы:

Обучающие:

- ☐ обучение основам техники и тактики баскетбола;
- ☐ формирование навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола;
- ☐ подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки;
- ☐ выявление перспективных детей для последующего совершенствования их спортивного мастерства;

Развивающие:

- ☐ укрепление здоровья средствами физической культуры;
- ☐ содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- ☐ укрепление опорно-двигательного аппарата;
- ☐ развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- ☐ отбор детей, способных к занятию баскетболом и дальнейшее развитие их физических способностей;
- ☐ развитие навыков общения и коммуникации в детском коллективе.

Воспитательные:

- ☐ привитие интереса к систематическим занятиям баскетболом;
- ☐ формирование навыков соблюдения спортивной этики и дисциплины;
- ☐ воспитание гармоничной, социально активной личности;
- ☐ воспитание чувства ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику.

Возраст, категория обучающихся: В группы принимаются дети 6 – 17 лет, имеющие желание заниматься баскетболом. Набор детей для обучения по программе, осуществляется согласно заявления родителей (законного представителя), а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка. Обучающиеся с ОВЗ и (или) дети- инвалиды включаются в группу здоровых детей. Кроме того, численный состав группы может быть

уменьшен при включении в него учащихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) детей-инвалидов.

Срок реализации данной программы – 1 год, 126 часов в год.

Количество обучающихся в группах не менее 8, до 20 человек.

Форма обучения - очная. Традиционная форма обучения предполагает обучение непосредственно в спортивном зале, в группе, общение с педагогом в максимальном объеме на занятиях, но не исключает самостоятельного изучения материала, в том числе и с применением дистанционных технологий. Дистанционные образовательные технологии реализуются, в основном, с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагога.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- ☐ Групповые учебно-тренировочные занятия.
- ☐ Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- ☐ Восстановительные мероприятия.
- ☐ Участие в матчевых встречах.
- ☐ Участие в соревнованиях.
- ☐ Зачеты, тестирования.
- ☐ Конкурсы, викторины.

Режим занятий: 2 раза в неделю: одно занятие 2 часа, второе 1,5 часа. Продолжительность учебного часа- 40 минут.

Комфортность режима работы достигается ориентацией на психофизические возможности конкретной возрастной группы, дифференцированным подходом к рабочему темпу и возможностям ребенка. Условия реализации дополнительной образовательной программы соответствуют Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4.3172-14 в части определения рекомендуемого режима занятий, а также требованиям к обеспечению безопасности обучающихся согласно нормативно-инструктивным документам Министерства образования РФ.

Ожидаемый (прогнозируемый) результат реализации Программы:

- получить теоретические сведения о баскетболе, правилах игры;
 - ☐ ознакомиться с правилами техники безопасности;
 - ☐ улучшить общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
 - ☐ повысить общую и специальную выносливость; развить коммуникабельность, умение работать и жить в коллективе;
 - ☐ развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к городу, стране.
- знать основы правил соревнований по баскетболу:
- ☐ знать основы техники и тактики игры;
 - ☐ знать основы технической и тактической подготовки;

- ☐ знать спортивную терминологию;
- знать основные приемы закаливания;
- ☐ уметь выполнять технические приемы баскетболиста;
- ☐ уметь выполнять тактические приемы нападения и защиты;
- ☐ обладать навыками передвижения с мячом, передач мяча, скоростного ведения мяча, бросков с дистанции

Данная программа направлена на достижение системы планируемых результатов, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты.

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- 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 учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

технически правильно выполнять двигательные действия из вида спорта волейбол, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

Критерии и способы определения результативности.

Основными показателями выполнения программных требований являются: динамика прироста индивидуальных показателей в соответствии с образовательной программой (физической, технической, и теоретической подготовки), уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля, стабильность состава занимающихся..(Приложение№1)

Формы подведения итогов реализации программы.

В течение учебного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся объединения.

Промежуточный контроль осуществляется в форме сдачи нормативов по ОФП

Итоговый контроль – сдача нормативов по ОФП И СФП. Кроме того, тренер в течение года проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.

Комплексный контроль включает:

педагогические наблюдения за поведением воспитанников в коллективе, во время занятий, соревнований;

определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;

метод экспертных оценок – определение уровня подготовленности ребят на данном этапе соревнований и тренировок.

2. Учебный план.

№ п/п	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	<i>Модуль №1 «Специально физическая подготовка»</i>	44	4	40
2	<i>Модуль № 2 «Другие виды спорта в тренировочном процессе»</i>	40	2	38
3	<i>Модуль № 3 «Совершенствование технико-тактических приемов в баскетболе»</i>	42	2	40
	ИТОГО	126	8	118

3. Учебно- тематический план

№ п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов			Формы работы	Формы контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	<i>Модуль №1 «Специально физическая подготовка»</i>	44	4	40		
1.1	Понятие о СФП	3	2	1	Беседа	
1.2	Теоретические основы СФП	3	2	1	Беседа	
1.3	Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	6		6	УТЗ	Выпол-ние упраж-ний
1.4	Комплекс упражнений на развитие скоростной выносливости	6		6	УТЗ	Выпол-ние упраж-ний
1.5	Комплекс упражнений на развитие прыгучести	6		6	УТЗ	Выпол-ние упраж-ний
1.6	Комплекс упражнений на развитие координации	6		6	УТЗ	Выпол-ние упраж-ний
1.7	Комплекс упражнений на развитие ловкости	6		6	УТЗ	Выпол-ние упраж-ний
1.8	Комплекс упражнений на развитие гибкости и подвижности суставов	6		6	УТЗ	Выпол-ние упраж-ний
1.9	Контрольные тесты	2		2	УТЗ	Выпол-ние упраж-ний

2	Модуль № 2 «Другие виды спорта в тренировочном процессе»	40	2	38		
2.1	Влияние других видов спорта на развитие спортсмена	2	2		Беседа видео	Беседа видео
2.2	Воспитание нравственных и волевых качеств	2		2	Беседа видео	Беседа видео
2.3	Легкая атлетика	8		8	УТЗ	
2.4	Гимнастика	8		8	УТЗ	
2.5	Волейбол	8		8	УТЗ	
2.6	Футбол	8		8	УТЗ	
2.6		12		12		
3	Модуль № 3 «Совершенствование технико-тактических приемов в баскетболе»	42	2	40		
3.1	Новые технические и тактические программы подготовки	2	1		Беседа	Беседа
3.2	Просмотр семинаров, собственных игр и тренировок с разбором действий	2	1		Беседа	Беседа
3.3	Техника нападения: - техника передвижения, - техника владения мячом.	2				
3.4	Техника защиты: - техника передвижения, - техника овладения мячом.	8		8	УТЗ	
3.5	Тактика нападения: - индивидуальные действия; - групповые действия;	8		8	УТЗ	
3.6	Тактика защиты: - индивидуальные действия; - групповые действия; - командные действия.	8		8	УТЗ	
3.7	Интегральная подготовка.	4		4	УТЗ	
	ИТОГО	126	8	118		

4. Содержание программы

Модуль № 1 «Специально физическая подготовка»

Во всестороннем развитии спортсмена важное место занимает специально физическая подготовка. Рациональное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющих направленно воздействовать на спортсмена, обеспечивая необходимую степень подготовки к спортивным достижениям.

Цель: Развитие отдельных мышечных групп и приобретение им технических двигательных навыков обеспечивают, успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде спорта.

Задачи:

- Повышение уровня функциональных возможностей баскетболистов.
- Обеспечение необходимой физической базы для технико-тактического мастерства.
- Соответствие соревновательному процессу.

Планируемые результаты:

Ребенок должен знать:

- Требования СФП к выбранному виду спорта.
- Представление об эффективности СФП.
- Методы СФП (повторный, повторно-серийный, круговой, интервальный).

Ребенок должен уметь:

- Быстро переключаться от одного действия к другому.
- Быстро переходить от статического положения к движению.
- Выполнять упражнения с предметами (балансеры, беговая дорожка, с мячами: баскетбольными, теннисными, футбольными).
- Выполнять тесты, нормативы комплекса ФВСК ГТО в соответствии с возрастом.

Модуль № 2 «Другие виды спорта в тренировочном процессе»

Спортивные игры для детей укрепляют физическое здоровье, развивают двигательные способности, совершенствуют умения, обучают жизненным ситуациям, как следует поступать в тех или иных случаях, развивают мораль, учат ориентироваться в пространстве, способствует воспитанию выдержки, дисциплины, уважение к сопернику, развивает проприорецепцию.

Цель: Достижение спортивных результатов определяется уровнем игроков и игровых коллективов.

Комплексный характер действий играющих диктует необходимость разносторонней подготовки занимающихся. Она также складывается из самостоятельных, но связанных между собой видов спорта. Все эти виды образуют структуру учебно-тренировочного процесса баскетболиста.

Гимнастика - координация (часто полет, фазу прыжка, сравнивают с балетом).

Плавание – движения похожи на открывания, передачи баскетболиста.

Бокс и борьба - выбивание, удержание, вырывание мяча. Занятие позиции на площадке.

Футбол - видение площадки. Скорость, а сочетание, и баскетбольных, и футбольных упражнений делает игроков универсальными.

Легкая атлетика - все остальные движения бег, прыжки, ходьба.

Смена рода деятельности, переключение на другой вид спорта в разумных пределах несет еще и психологический характер.

В программе используются игры для развития быстроты, силы, выносливости, пространственной ориентации; игры подготовке баскетболистов.

Цель модуля: вызвать положительные эмоции у детей (радость, удовольствие, воодушевление), раскрыть потенциальные возможности ребёнка, закрепить двигательные навыки, укрепить здоровье детей, разнообразить тренировочный процесс.

Задачи:

- Всестороннее развитие спортсмена.
- Качественное повышение уровня двигательных навыков.
- Психологическая разгрузка.

Планируемые результаты:

Ребенок должен знать:

- Где применять навыки из других видов спорта в баскетболе.
- Минимальный свод правил в этих видах спорта.

Ребенок должен уметь:

- Использовать тот или иной вид спорта в игре или в разминке.
- Ситуационно пользоваться приобретенными навыками других видов спорта в баскетболе.

Модуль № 3 «Совершенствование технико-тактических приемов в баскетболе».

Баскетбол – одна из самых популярных игр в нашей стране. Она является очень координированным, быстрым, интеллектуальным видом спорта в мире. В ней как нигде в другой игре часто происходят изменения и дополнения. Возникают новые программы, техники и методики обучения, также появляются новые технические приемы, которые были не известны. Поэтому постоянно необходимо изучать и совершенствовать технические и тактические приемы, чтобы соответствовать, а лучше превосходить соперников по спорту. Информация находится в свободном доступе.

Цель модуля: Достижение максимально возможного уровня подготовленности, который гарантирует демонстрацию запланированных спортивных результатов.

Задачи:

- Автоматизация двигательных навыков.
- Высокая подвижность нервных процессов.
- Концентрация усилий спортсмена.

Планируемые результаты:

Ребенок должен знать:

- Различные виды защитных действий.
- Комбинационные нападения, используемые командой.
- Варианты быстрых отрывов.
- В какой момент применить тот или иной прием, финт.

Ребенок должен уметь:

- Выполнять различные финты и приемы в нападении и защите.
- Грамотно перемещаться по площадке в нападении и защите.
- Выполнять различные виды бросков, переводов мяча, передач.

Модуль № 1 «Специально физическая подготовка баскетболиста» (44 часа).

Тема: 1.1.-1.2. *Теория.* Физкультура и спорт в России. (2 часа) Гигиенические требования к занимающимся спортом (2 часа).

Тема:1.3.-1.8. *Практика:* Строевые упражнения: Шеренга, колонна, интервал, дистанция. Перестроения. Виды размыкания. Остановка и изменение скорости движения. Упражнения для рук и плечевого пояса на месте и в движении. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц с различным спортивным инвентарем. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения типа «полоса препятствий». Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для развития быстроты и прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Упражнения для развития игровой ловкости. (38 часов).

Тема:1.9. Итоговое занятие: Контрольные тесты (2 часа).

Модуль № 2 «Модуль № 2 «Другие виды спорта в тренировочном процессе»

Тема: 2.1. *Теория.* Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние других видов спорта на развитие спортсмена (2 часа).

Тема: 2.2-2.6. *Практика:*(38 часов).

Практика: Воспитание нравственных и волевых качеств. Легкая атлетика. Беговые упражнения. Бег на выносливость. Бег а короткие дистанции. Виды стартов. Гимнастика. Стойки. Акробатические упражнения. Прыжки. Волейбол. Перемещение из стойки. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра в пионербол, в волейбол. Футбол. Основные виды передвижения. Остановка и ведение мяча. Удары по мячу. Игра в Футбол.

Модуль № 3 «Совершенствование технико-тактических приемов в баскетболе»

Тема: 3.1-3.2. *Теория.* Просмотр семинаров, собственных игр и тренировок с разбором действий. Новые технические и тактические программы подготовки (4

часа).

Тема: 3.3-3.7. Практика:

Техника нападения:

- техника передвижения,
- техника владения мячом.

Техника защиты:

- техника передвижения,
- техника овладения мячом.

Тактика нападения:

- индивидуальные действия;
- групповые действия;

Тактика защиты:

- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия.

Интегральная подготовка

5.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение программы предусматривает наличие необходимых курсов повышения квалификации у педагогов для работы с детьми с ОВЗ и (или) детьми-лидами.

Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения восстановительных мероприятий.

Тренировочный процесс подлежит планированию:

ежегодное (календарно-тематическое) планирование, позволяющее составить план введения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (годовой) аттестации обучающихся;

ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока введения), спортивные и другие мероприятия.

В процессе тренировочной деятельности юный спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. темпального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включаются: метод непрерывности и цикличности учебно-

енировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод дублирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с обучающимися, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего тренирования.

Условия реализации программы

№ п/п	Материально-техническое обеспечение	
	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1	Гимнастическая скамья	10
2	Обручи	10
3	Конусы	20
4	Скакалки	20
5	Жгуты, резинки	20
6	Гимнастические маты	10
7	Баскетбольные мячи	40
8	Гимнастические палочки, беговая дорожка	10-4
9	Баскетбольный, теннисный, набивной мячи	20-30

10	Гимнастические лестницы, балансеры	10-10
----	------------------------------------	-------

Приложение 1
Оценочные материалы

Итоговые нормативы:

1.

№	6-8 лет		
	Наименование Испытания	Мальчики (Зачет)	Девочки (Зачет)
1	Бег на 30 м (с)	6,9	7,1
	Челночный бег 3x10 (с)	10,3	10,6
2	Смешанное передвижение (1км)	7,10	7,35
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (кол-во раз)	6	4
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	4
4	Наклон вперед из положения стоя на гимн. скамье (от уровня скамьи-см)	+1	+3

2.

	9-10 лет
--	----------

№	Наименование Испытания	Мальчики (Зачет)	Девочки (Зачет)
1	Бег на 30 м (с)	6,2	6,4
	Бег на 60 м (с)	11,9	12,4
2	Бег на 1 км (мин,с)	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 гимнастическом скамье (от уровня скамьи-см)	+2	+3

3.

11-12 лет			
№	Наименование Испытания	Мальчики (Зачет)	Девочки (Зачет)
1	Бег на 30 м (с)	5,7	6,0
	Бег на 60 м (с)	10,9	11,3
2	Бег на 1,5 км (мин,с)	8,20	8,55
	Или бег на 2 км (мин,с)	11,10	13,00
	Или бег на 3 км		
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 гимнастическом скамье	+3	+4

4.

13-15 лет			
-----------	--	--	--

№	Наименование Испытания	Мальчики (Зачет)	Девочки (Зачет)
1	Бег на 30 м (с)	5,3	5,6
	Бег на 60 м (с)	9,6	10,6
2	Или бег на 2 км (мин,с)	10,00	12,10
	Или бег на 3 км	15,20	
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	8
4	Наклон вперед из положения стоя на гимн.скамье (от уровня скамьи-см)	+4	+5

5.

16-18 лет			
№	Наименование Испытания	Мальчики (Зачет)	Девочки (Зачет)
1	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	Или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2	Или бег на 2 км (мин,с)		12,00
	Или бег на 3 км	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
	Или рывок гири 16 км (кол-во раз)	15	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимн.скамье (от уровня скамьи-см)	+6	+7

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.** Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разраб. / С.Н. Анискина. - М.: ГЦОЛИФК, 1991.
- 2.** Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры / под общ. ред. Ю.М. Портнова. - М., 1997. - 450 с.
- 3.** Баула Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы / Н.П. Баула, В.И.Кучеренко. - М.: Чистые пруды, 2005. - 32 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.** Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболистов: учеб. пособие / А.М. Грасис. - М.: Физкультура и спорт, 1967. - 112 с.
- 10.** Грошев А.М. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе: автореф. дисс. канд. пед. наук / А.М. Грошев. - Малаховка, 2005. - с.15.
- 11.** Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. - М.: Физкультура и спорт, 2006. -144 с

Приложение 2

Календарно-тематический план

№	Дата, время	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Место проведения
Модуль №1 «Специально физическая подготовка»			44			
1-2		Понятие о СФП	3	групповая	Опрос.	Спортивный зал
3-4		Теоретические основы СФП	3	групповая в парах	Комплексный	Спортивный зал
5-6		Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	6	групповая	Комплексный	Спортивный зал
7-9		Комплекс упражнений на развитие скоростной выносливости	6	групповая	Комплексный	Спортивный зал
10-12		Комплекс упражнений на развитие прыгучести	6	групповая	Комплексный	Спортивный зал
13-15		Комплекс упражнений на развитие координации	6	групповая	Комплексный	Спортивный зал
16-18		Комплекс упражнений на развитие ловкости	6	групповая	Комплексный	Спортивный зал
19-21		Комплекс упражнений на развитие гибкости и подвижности суставов	6	групповая	Комплексный	Спортивный зал
22		Контрольные тесты	2	групповая	Комплексный	Спортивный зал
Модуль №2 «Другие виды спорта в тренировочном процессе»			40			
23		Влияние других видов спорта на развитие спортсмена	2	групповая	Комплексный	Спортивный зал
24		Воспитание нравственных и волевых качеств	2	групповая	Комплексный	Спортивный зал
25-28		Легкая атлетика	8	групповая	Комплексный	Спортивный зал
29-32		Гимнастика	8	групповая	Комплексный	Спортивный зал

33-36		Волейбол	8	групповая	Комплексный	Спортивный зал
37-42		Футбол	12	групповая	Комплексный	Спортивный зал
Модуль № 3 «Совершенствование технико-тактических приемов в баскетболе»			42			
43		Новые технические и тактические программы подготовки	2	групповая	Комплексный	Спортивный зал
44-45		Просмотр семинаров, собственных игр и тренировок с разбором действий	4	групповая	Комплексный	Спортивный зал
46-49		Техника нападения: - техника передвижения, - техника владения мячом.	8	групповая	Комплексный	Спортивный зал
50-53		Техника защиты: - техника передвижения, - техника овладения мячом.	8	групповая	Комплексный	Спортивный зал
54-57		Тактика нападения: - индивидуальные действия; - групповые действия;	8	групповая	Комплексный	Спортивный зал
58-61		Тактика защиты: - индивидуальные действия; - групповые действия; - командные действия.	8	групповая	Комплексный	Спортивный зал
62-63		Интегральная подготовка.	4	групповая	Комплексный	Спортивный зал
Итого			126			