

Министерство образования и науки Самарской области
Юго-Западное управление министерства образования и науки Самарской области
Структурное подразделение «Детско-юношеская спортивная школа»
государственного бюджетного образовательного учреждения Самарской области
средней общеобразовательной школы № 2 с. Приволжье
Приволжского района Самарской области

РАССМОТРЕНО
На педагогическом совете
СП «ДЮСШ»
ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
Протокол № 4
от «30» 07 2021 г

ПРОВЕРЕНО
Старший методист СП «ДЮСШ»
ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
_____/ Сергачев Н.А./
«30» 07 2021 г

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
_____/ Л.Ю.Сергачева/
Приказ № 95/1-09
от « 30 » 07 2021 г.



C=RU, O=ГБОУ СОШ №2
с.Приволжье, CN=Сергачева
Л.Ю.,
E=school2_prv@samara.edu.ru
00f4a897f9467376cf
2021.07.30 12:13:08+04'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Юный баскетболист»

Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик: Ермаков В.А., Трушкин Р.В.,
Антонова Н.Г.
Тренер-преподаватель
(педагог дополнительного образования)

с.Приволжье, 2021

Краткая аннотация.

Баскетбол - это вид спорта, который помогает сформировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма.

Баскетбол – одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют физическому развитию, поддержанию спортивного тонуса, улучшению обмена веществ человека, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Преимуществами программы является то, что она предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий баскетболом, имеющим различный уровень физической подготовки приобрести к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков обучающихся

Пояснительная записка.

Направленность программы: данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы. Данная программа характеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, поскольку дети занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. В ходе реализации программы обучающиеся получают современные знания и навыки в области баскетбола.

В процессе изучения у ребят формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Дети приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ребята, успешно усвоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного уровня.

Дополнительная общеразвивающая модульная программа по виду спорта «Баскетбол» (далее Программа) разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письма министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО - 16- 09-01/826-ТУ «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ»»

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Новизна данной дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Отличительные особенности программы заключаются в её разноуровневости, как в общем содержании (каждый последующий модуль усложняется), так и внутри каждого модуля. В программе определены 3 уровня сложности: ознакомительный, базовый, углубленный.

Педагогическая целесообразность определена тем, что ориентируется на приобщение обучающихся к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений в повседневной деятельности, улучшение образовательного результата, создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы организма обучающихся.

Цель программы: расширение арсенала двигательных умений и навыков обучающихся на основе их интересов и склонностей, формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности.

В процессе достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

| Задачи | Ознакомительный уровень | Базовый уровень | Углубленный уровень |
|------------------------|---|---|---|
| Образовательные задачи | формировать и развивать спортивные способности детей, удовлетворить их – индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании; способствовать приобретению теоретических знаний и практического опыта, – необходимого в баскетболе. | совершенствовать общую физическую и специальную физическую подготовленность обучающихся; способствовать приобретению основ атакующих и защитных действий; способствовать приобретению практических умений игры в баскетбол; обучить основным правилам игры баскетбол. | продолжить развивать координацию движений, скоростно-силовые качества, зрительнодвигательные реакции обучающихся – баскетболистов в стандартных и разнообразных условиях; заложить основы специальной работоспособности с уклоном на координацию и на скоростные данные; развивать динамическую силу; совершенствовать игровые действия, (как левой, так и правой рукой); атакующих и защитных комбинаций в небольших группах; освоение детьми специальных знаний, как предпосылки гибкого тактического мышления и поведения во время игры. |
| Развивающие задачи | формировать элементарные представления в области физической культуры и спорта; формировать элементарные представления в области анатомии, физиологии и гигиены человека; | содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие быстроты, ловкости, | Научить успешно применять детям полученные знания, умения и навыки в других игровых видах спорта; Научить логически мыслить посредством тактической подготовки. |

| | | | |
|-----------------------|--|---|---|
| | создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом; обучить приемам и методам контроля физической нагрузки. | гибкости; отбор детей, способных к занятию баскетболом и дальнейшее развитие их физических способностей; развитие навыков общения и коммуникации в детском коллективе | |
| Воспитательные задачи | привитие интереса к систематическим занятиям баскетболом | формирование навыков соблюдения спортивной этики и дисциплины | воспитание гармоничной, социально активной личности |

Форма обучения – очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы).

Формы занятий: основными формами при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в учреждении являются: - групповые и индивидуальные тренировочные занятия, сформированные с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки занимающихся. - участие в спортивных соревнованиях, выполнение контрольно-нормативных и переводных требований (тестирование и контроль). Большие возможности для учебно-воспитательной работы в образовательной организации заложены в принципе совместной деятельности педагога и обучающегося. Очень важно, в связи с реализацией принципов индивидуализации и дифференциации, подобрать для каждого обучающегося соответствующие методы и методические приемы обучения и воспитания.

Ведущими **методами обучения**, рекомендуемыми данной программой являются: словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д. наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях; практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям; игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 7 – 18 лет.

Сроки реализации: Программа рассчитана на 1 год, 36 учебных недель с сентября по май включительно, 126 учебных часов в год.

Режим занятий – два занятия в неделю, 2 и 1,5 академических часа, с предусмотренным перерывом обучения не менее 5-10 минут в группах после каждых 45 минут обучения.

Формы организации деятельности: групповая (весь коллектив), малыми группами по уровням освоения программы, индивидуальная (работа учащегося с педагогом или сверстником-наставником).

Наполняемость учебных групп: составляет 15 человек. Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные, девочки и мальчики обучаются вместе.

Группы формируются из вновь зачисляемых детей в учреждение, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Ожидаемые результаты освоения программы

| | Ознакомительный | Базовый | Продвинутый |
|----------------|---|---|---|
| Метапредметные | <p>способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействия с людьми, умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;</p> <p>- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;</p> <p>- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья; формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими</p> | <p>- работа с информацией;</p> <p>- сравнивает, анализирует, классифицирует и систематизирует по нескольким основаниям и признакам виды спорта;</p> <p>- определяет по схемам и знакам направленность действий игроков команды</p> <p>- определяет по знакам судьи правильность действий игроков команды</p> <p>- умеет слушать и слышать игроков своей команды и судьи</p> <p>- взаимодействует по правилам игры в команде</p> <p>- ставит цель при игре</p> <p>- планирует свою индивидуальную деятельность во время игры</p> <p>- находит и корректирует недочеты и ошибки в игре с помощью педагога</p> | <p>умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p> <p>умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;</p> <p>умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;</p> <p>умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;</p> <p>владение основами самоконтроля,</p> |
| Личностные | <p>- формирование культуры здоровья — отношения к здоровью как высшей ценности</p> | <p>- чувства дружбы, товарищества, взаимопомощи;</p> <p>- чувства</p> | <p>- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению</p> |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | <p>человека; развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью; - формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни</p> | <p>ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; - культуры здорового и безопасного образа жизни при проведении занятий и в повседневной жизни; - культуры поведения болельщика во время просмотра игр.</p> | <p>и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду; - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку; - развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, спортивно-оздоровительной и других видов деятельности; - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.</p> |
|--|---|--|--|

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

Учебный план ДОП «Баскетбол»

| № п/п | Наименование модуля | Количество часов | | |
|-------|---------------------|------------------|--------|----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1 | «Школа мяча» | 35 | 2 | 33 |

| | | | | |
|---|---------------------------------------|-----|---|-----|
| 2 | «Подвижные игры на основе баскетбола» | 35 | 1 | 34 |
| 3 | «Игровые взаимодействия» | 56 | 2 | 54 |
| | Итого: | 126 | 5 | 121 |

Критерии и формы подведения итогов представлены в матрицах каждого модуля.

Способы проверки ЗУН:

- Начальная диагностика
- Промежуточная диагностика
- Итоговая аттестация.

Виды и формы контроля ЗУН воспитанников:

Входной контроль – собеседование, анкетирование;

Текущий контроль – проверка усвоения и оценка результатов каждого занятия. Беседы в форме «вопрос – ответ», самостоятельная работа, опросы с элементами викторины, конкурсные мероприятия, контрольные задания, предметное тестирование.

Периодический – проверка степени усвоения материала за определенный– период: по каждому модулю.

Итоговый (проводится в конце обучения по каждому модулю) – основная форма подведения итогов обучения: игры-зачеты по заданной теме или по выбору.

Модуль «Школа мяча» (35 часов)

Цель: научить детей техническим элементам баскетбола: перемещениям, ведению, передачам, броскам мяча в кольцо.

| Уровни освоения программы модуля | Задачи модуля | Прогнозируемые предметные результаты | Критерии определения предметных результатов | Применяемые методы и технологии | Формы и методы диагностики |
|----------------------------------|---|---|--|---------------------------------|---|
| Ознакомительный | Способствовать овладению учащимися основными техническими элементами: ведение мяча на месте; передачи мяча от груди, живота, плеча на месте; бросок мяча с места. | Обучающиеся смогут вести мяч на месте; отдавать передачи мяча от груди, живота, плеча на месте; бросать мяч с места в кольцо. | Уровень знаний и умений демонстрации основных технических элементов. | Метод показа и демонстрации. | Наблюдение, зачёт, тестирование. |
| Базовый | Способствовать овладению учащимися основными техническими | Обучающиеся смогут вести мяч перемещаясь по площадке; отдавать | Уровень знаний и умений демонстрации основных | Метод игровых ситуаций. | Тестирование, анкетирование, наблюдение |

| | | | | | |
|-------------|--|--|---|-------------------------|--|
| | элементами: ведение мяча в движении; передачи мяча от груди, живота, плеча в движении; бросок мяча после остановки или двух шагов. | передачи мяча от груди, живота, плеча в движении; бросать мяч после остановки или двух шагов. | технических элементов. Применение их в процессе тренировок. | | ие, игра-зачет. |
| Продвинутой | Способствовать овладению учащимися основными техническими элементами: финты с ведением мяча; скрытые передачи мяча; бросок мяча с отклонением, в прыжке. | Обучающиеся смогут выполнять финты с ведением мяча; скрытые передачи мяча; бросок мяча с отклонением, в прыжке | Уровень знаний и умений демонстрации основных технических элементов. Применение их в процессе соревнований. | Соревновательный метод. | Тестирование, анкетирование, наблюдение, игра-зачет, соревнования. |

Учебно-тематический план модуля «Школа мяча».

| Содержание занятий | Количество часов | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь |
|--|------------------|----------|---------|--------|
| 1. Теоретическая подготовка | 2 | 2 | | |
| - техника безопасности на занятиях | 0,5 | 0,5 | | |
| - правила гигиены | 0,5 | 0,5 | | |
| - история развития баскетбола | 0,5 | 0,5 | | |
| - особенности выполнения упражнений | 0,5 | 0,5 | | |
| 2. Практическая подготовка | 33 | | | |
| ОФП | 12 | 6 | 4 | 2 |
| - общеразвивающие упражнения | 3 | 1,5 | 1 | 0,5 |
| - упражнения на развитие скорости | 3 | 1,5 | 1 | 0,5 |
| - упражнения на развитие выносливости | 3 | 1,5 | 1 | 0,5 |
| - упражнения на развитие силы | 3 | 1,5 | 1 | 0,5 |
| СФП | 7 | 1 | 4 | 2 |
| - скоростно-силовые упражнения | 3 | 1 | 2 | |
| - развитие прыгучести | 2 | | 1 | 1 |
| - развитие скоростной выносливости | 2 | | 1 | 1 |
| Техническая подготовка | 12 | 3 | 6 | 3 |
| - ведение мяча | 4 | 1 | 2 | 1 |
| - ловля и передачи мяча | 4 | 1 | 2 | 1 |
| - броски мяча | 4 | 1 | 2 | 1 |
| Тактическая подготовка | | | | |
| Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся) | 2 | 2 | | |
| Всего часов: | 35 | 14 | 14 | 7 |

Содержание программы модуля «Школа мяча»

Теоретическая подготовка:

- техника безопасности на занятиях
- правила гигиены
- история развития баскетбола
- особенности выполнения упражнений

Практическая подготовка.

ОФП. Ознакомительный уровень:

Общеразвивающие упражнения.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. 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 разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м 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 общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Упражнения на гимнастической стенке.

Базовый уровень:

Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. 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 разновременно, то же во время ходьбы и бега.

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

Упражнения для шеи и туловища. 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.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м 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 общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Продвинутый уровень:

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. 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 разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. 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; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. 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. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м 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 общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Упражнения для развития силы. 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.

СФП. Ознакомительный уровень:

Упражнения скоростно-силовые. 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.

Развитие прыгучести. Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенной отрезке от 10 до 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте.

Упражнения для развития скоростной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Базовый уровень:

Упражнения скоростно-силовые. 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.

Развитие прыгучести. Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенной отрезке от 10 до 50м). 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 предмет и продвигаясь вперед, назад.

Упражнения для развития скоростной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Продвинутый уровень:

Упражнения скоростно-силовые. 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.

Развитие прыгучести. 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 определенной отрезке от 10 до 50м). 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 черед предмет и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голених, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития скоростной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Техническая подготовка.

Ведение мяча: Высокое, среднее и низкое ведение мяча. Ведение мяча «змейкой», перекатывание мяча «змейкой» на месте, в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника. Ведение мяча с изменением скорости.

Передача мяча: Передачи мяча двумя руками от груди на месте, в парах, в тройках. Двумя руками от груди в движении в парах, в тройках. Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Передача мяча от пола в парах, в тройках. Передача мяча в движении в парах, в тройках. Высокая передача мяча.

Ловля мяча: Ловля мяча двумя и одной рукой на месте и в движении. Ловля мяча двумя и одной рукой от на месте и в движении. Ловля высоколетающего мяча.

Броски мяча: Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение, два шага и бросок в кольцо. Бросок от щита. Бросок мяча в кольцо способом «крюк». Броски в кольцо с ближней, со средней и с дальней дистанции. Повторные броски от щита. Бросок в прыжке.

Модуль «Подвижные игры на основе баскетбола» (35 часов)

Цель: закрепление владения учениками техническими элементами и обучение их основным принципам спортивных игр посредством подвижных игр на основе баскетбола.

| Уровни освоения программы модуля | Задачи модуля | Прогнозируемые предметные результаты | Критерии определения предметных результатов | Применяемые методы и технологии | Формы и методы диагностики |
|----------------------------------|---|--|---|---------------------------------|--|
| Ознакомительный | Закрепить умения учащихся: ведение мяча, передачи мяча, бросок мяча на месте и в движении. Учить детей думать над своими действиями во время игры. | Обучающиеся смогут вести мяч; отдавать передачи мяча от груди, живота, плеча; бросать мяч в кольцо во время подвижных игр. | Уровень знаний и умений демонстрации основных технических элементов. | Метод показа и демонстрации. | Наблюдение, зачёт, тестирование. |
| Базовый | Закрепить умения учащихся: ведение мяча, передачи мяча, бросок мяча на месте и в движении. Учить детей думать над своими действиями во время игры и перемещаться по площадке с поднятыми глазами. | Обучающиеся смогут вести мяч; отдавать передачи мяча от груди, живота, плеча; бросать мяч в кольцо во время подвижных игр, пытаться одержать победу. | Уровень знаний и умений демонстрации основных технических элементов. Применение их в процессе тренировок. | Метод игровых ситуаций. | Тестирование, анкетирование, наблюдение, игра-зачёт. |
| Продв | Учить детей | Обучающиеся | Уровень | Соревнов | Тестиров |

| | | | | | |
|------------|--|--|---|-----------------|--|
| инуты й | владеть мячом не глядя на него и при этом решать поставленные перед ними игровые задачи. | смогут выполнять поставленные перед ними задачи во время игры, не сталкиваясь с другими игроками и работая с мячом не глядя на него. | знаний и умений демонстрации основных технических элементов. Применение их в процессе соревнований. | ательный метод. | ание, анкетирование, наблюдение, игра-зачет, соревнования. |
|------------|--|--|---|-----------------|--|

Учебно-тематический план модуля «Подвижные игры на основе баскетбола».

| Содержание занятий | Количество часов | Ноябрь | Декабрь | Январь |
|--|------------------|--------|---------|--------|
| 1. Теоретическая подготовка | 1 | 1 | | |
| - здоровый образ жизни и саморазвитие | 0,5 | 0,5 | | |
| - правила и судейство подвижных игр | 0,5 | 0,5 | | |
| 2. Практическая подготовка | 34 | | | |
| ОФП | 10 | 2 | 5 | 3 |
| - общеразвивающие упражнения | 2 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| - упражнения на развитие скорости | 3 | 0,5 | 1,5 | 1 |
| - упражнения на развитие выносливости | 2 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| - упражнения на развитие силы | 3 | 0,5 | 1,5 | 1 |
| СФП | 8 | | 5 | 3 |
| - скоростно-силовые упражнения | 2 | | 1 | 1 |
| - развитие прыгучести | 3 | | 2 | 1 |
| - развитие скоростной выносливости | 3 | | 2 | 1 |
| Техническая подготовка | 10 | 2 | 5 | 3 |
| - ведение мяча | 4 | 1 | 2 | 1 |
| - ловля и передачи мяча | 3 | 1 | 1 | 1 |
| - броски мяча | 3 | | 2 | 1 |
| Тактическая подготовка | 5 | 1 | 2,5 | 1,5 |
| - выбор позиции на площадке | 2 | | 1,5 | 0,5 |
| - тактика игры | 3 | 1 | 1 | 1 |
| Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся) | 1 | 1 | | |
| Всего часов: | 35 | 7 | 17,5 | 10,5 |

Содержание программы модуля «Подвижные игры на основе баскетбола»

Теоретическая подготовка

здоровый образ жизни и саморазвитие
правила и судейство подвижных игр

Практическая подготовка

ОФП. Ознакомительный уровень:

Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. 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 разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м 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 общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Упражнения на гимнастической стенке.

Базовый уровень:

Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. 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 разновременно, то же во время ходьбы и бега.

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

Упражнения для шеи и туловища. 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.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м 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 общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Продвинутый уровень:

Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. 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 разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ног 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; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. 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. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м 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 общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Упражнения для развития силы. 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.

СФП. Ознакомительный уровень:

Упражнения скоростно-силовые. 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.

Развитие прыгучести. Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте.

Упражнения для развития скоростной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Базовый уровень:

Упражнения скоростно-силовые. 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.

Развитие прыгучести. Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50м). 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 предмет и продвигаясь вперед, назад.

Упражнения для развития скоростной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Продвинутый уровень:

Упражнения скоростно-силовые. 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.

Развитие прыгучести. 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 50м). 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 предмет и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития скоростной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Техническая подготовка

Ведение мяча Высокое, среднее и низкое ведение мяча. Ведение мяча «змейкой», перекачивание мяча «змейкой» на месте, в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника. Ведение мяча с изменением скорости.

Передача мяча: Передачи мяча двумя руками от груди на месте, в парах, в тройках. Двумя руками от груди в движении в парах, в тройках. Передача мяча одной рукой от плеча на

месте и в движении. Передача мяча от пола в парах, в тройках. Передача мяча в движении в парах, в тройках. Высокая передача мяча.

Броски мяча: Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение, два шага и бросок в кольцо. Бросок от щита. Бросок мяча в кольцо способом «крюк». Броски в кольцо с ближней, со средней и с дальней дистанции. Повторные броски от щита. Бросок в прыжке.

Тактическая подготовка

Выбор позиции на площадке. Индивидуальные действия: Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде, применение изученных приемов техники владения в зависимости от ситуации на площадке.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде, применение изученных приемов техники владения в зависимости от ситуации на площадке. Групповые действия: взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним и наружным). Командные действия: позиционное нападение с применением заслонов.

Тактика защиты. Индивидуальные действия; противодействие при бросках мяча в корзину. Групповые действия: взаимодействие двух игроков - проскальзывание. Командные действия: плотная личная система защиты.

Модуль «Игровые взаимодействия» (56 часов)

Цель: научить детей как общим для всех игровых видов спорта, так и баскетбольным игровым взаимодействиям на площадке в команде, в парах, тройках.

| Уровни освоения программы модуля | Задачи модуля | Прогнозируемые предметные результаты | Критерии определения предметных результатов | Применяемые методы и технологии | Формы и методы диагностики |
|----------------------------------|--|--|--|---------------------------------|----------------------------------|
| Ознакомительный | Познакомить детей с основными, для любого игрового вида спорта, взаимодействиями игроков на площадке: отдал пас и выходи; финты без мяча для открывания под передачу; восьмёрка в тройках. | Обучающиеся смогут овладеть базовыми видами умениями: отдал пас и выходи; финты без мяча для открывания под передачу; восьмёрка в тройках. | Уровень знаний и умений демонстрации основных тактических элементов. | Метод показа и демонстрации. | Наблюдение, зачёт, тестирование. |
| Базовый | Закрепить умения | Обучающиеся | Уровень знаний и | Метод игровых ситуаций. | Тестирование, анкетирование |

| | | | | | |
|-------------|---|---|--|-------------------------|--|
| | взаимодействия: отдал пас и выходи; финты без мяча для открывания под передачу; восьмёрка в тройках. Учить баскетбольным взаимодействиям: заслоны; двоекка с заслоном; комбинация «рога» в тройках. | смогут овладеть такими баскетбольными приёмами как: заслоны; двоекка с заслоном; комбинация «рога» в тройках. | умений демонстрации основных тактических элементов. Применены их в процессе тренировок. | | е, наблюдение, игра-зачет. |
| Продвинутый | Совершенствовать баскетбольные взаимодействия: заслоны; двоекка с заслоном; комбинация «рога» в тройках. Учить различные комбинации в нападении для команды. | Обучаются смогут выполнять тактические комбинации для команды и отдельные тактические приёмы, как на тренировках, так и во время соревновательной деятельности. | Уровень знаний и умений демонстрации основных тактических элементов. Применены их в процессе соревнований. | Соревновательный метод. | Тестирование, анкетирование, наблюдение, игра-зачет, соревнования. |

Учебно-тематический план модуля «Игровые взаимодействия».

| Содержание занятий | Кол-во часов | Февраль | Март | Апрель | Май |
|--|--------------|---------|------|--------|-----|
| 1. Теоретическая подготовка | 2 | 2 | | | |
| - Строение и функции организма человека | 0,5 | 0,5 | | | |
| - Физические упражнения и их влияние на организм. | 0,5 | 0,5 | | | |
| - Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля. | 0,5 | 0,5 | | | |
| - Основные правила соревнований в баскетболе. | 0,5 | 0,5 | | | |

| | | | | | |
|--|----|----|-----|-----|----|
| 2. Практическая подготовка | 54 | | | | |
| ОФП | 16 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| - общеразвивающие упражнения | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| - упражнения на развитие скорости | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| - упражнения на развитие выносливости | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| - упражнения на развитие силы | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| СФП | 10 | 2 | 2 | 2 | 4 |
| - скоростно-силовые упражнения | 3 | 1 | | 1 | 1 |
| - развитие прыгучести | 3 | 1 | 1 | | 1 |
| - развитие скоростной выносливости | 4 | | 1 | 1 | 2 |
| Техническая подготовка | 4 | | 2 | 2 | |
| - ведение мяча | 1 | | 0,5 | 0,5 | |
| - ловля и передачи мяча | 1 | | 0,5 | 0,5 | |
| - броски мяча | 2 | | 1 | 1 | |
| Тактическая подготовка | 20 | 4 | 6 | 6 | 4 |
| - взаимодействия в парах | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| - взаимодействия в тройках | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| - тактика защиты | 6 | 1 | 2 | 2 | 1 |
| - тактика нападения | 6 | 1 | 2 | 2 | 1 |
| Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся) | 4 | 2 | | | 2 |
| Всего часов: | 56 | 14 | 14 | 14 | 14 |

Содержание программы модуля «Игровые взаимодействия»

Теоретическая подготовка

Строение и функции организма человека
 Физические упражнения и их влияние на организм
 Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля
 Основные правила соревнований в баскетболе

Практическая подготовка

ОФП. Ознакомительный уровень:

Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. 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 разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м 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 общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Упражнения на гимнастической стенке.

Базовый уровень:

Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. 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 разновременно, то же во время ходьбы и бега.

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

Упражнения для шеи и туловища. 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.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м 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 общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Продвинутый уровень:

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. 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 ног. 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; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. 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. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м 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 общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Упражнения для развития силы. 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.

СФП. Ознакомительный уровень:

Упражнения скоростно-силовые. 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.

Развитие прыгучести. Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенной отрезке от 10 до 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте.

Упражнения для развития скоростной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Базовый уровень:

Упражнения скоростно-силовые. 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.

Развитие прыгучести. Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50м). 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 предмет и продвигаясь вперед, назад.

Упражнения для развития скоростной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Продвинутый уровень:

Упражнения скоростно-силовые. 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.

Развитие прыгучести. 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 50м). 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 предмет и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голени, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития скоростной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Техническая подготовка

Ведение мяча. Высокое, среднее и низкое ведение мяча. Ведение мяча «змейкой», перекачивание мяча «змейкой» на месте, в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника. Ведение мяча с изменением скорости.

Передача мяча: Передачи мяча двумя руками от груди на месте, в парах, в тройках. Двумя руками от груди в движении в парах, в тройках. Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Передача мяча от пола в парах, в тройках. Передача мяча в движении в парах, в тройках. Высокая передача мяча.

Броски мяча: Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение, два шага и бросок в кольцо. Бросок от щита. Бросок мяча в кольцо способом «крюк». Броски в кольцо с ближней, со средней и с дальней дистанции. Повторные броски от щита. Бросок в прыжке.

Тактическая подготовка

Взаимодействия в парах. Отдай мяч и выйди. Различные виды заслонов. Взаимодействия: разыгрывающего и нападающего, разыгрывающего и центрального, двух нападающих, нападающего и центрального.

Взаимодействия в тройках. Восьмёрка. Малая восьмёрка. Треугольник. Пас и заслон. Рога. Наводящий заслон.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде, применение изученных приемов техники владения в зависимости от ситуации на площадке. Групповые действия:

взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним и наружным). Командные действия: позиционное нападение с применением заслонов.

Тактика защиты. Индивидуальные действия; противодействие при бросках мяча в корзину. Групповые действия: взаимодействие двух игроков - проскальзывание. Командные действия: плотная личная система защиты.

Методическое обеспечение программы

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

| Ознакомительный | Базовый | Продвинутый |
|---|---|--|
| одновременная работа со всей группой | репродуктивный метод: воспроизведение и повторение способа деятельности по заданиям педагога; | Работа в парах, тройках, пятёрках. |
| метод показа и демонстрации | метод развития самостоятельности (частично-поисковый); | метод развития самостоятельности (частично-поисковый); |
| словесные методы (объяснительно-иллюстративный) | Игровой метод | Игровой метод |
| | | |
| | | |
| | | |

Специфика учебной деятельности

| Уровни | Специфика учебной деятельности |
|-------------|---|
| Стартовый | Техника и тактика баскетбола на элементарном уровне. Участие в соревнованиях на уровне учреждения. |
| Базовый | Овладение основными техническими и тактическими умениями. Активное участие в досуговых мероприятиях. Участие в соревнованиях муниципального уровня. |
| Углубленный | Технические и тактические умения на уровне навыков. Наставничество при работе с обучающимися ознакомительного уровня. Активное участие в социально-значимой деятельности на уровне СП ЦДТ. Участие в соревнованиях областного и регионального уровня. |

Материально-техническое обеспечение

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал, площадь которого должна быть не менее 4м 2 на одного обучающегося, высота потолка должна составлять не менее 6метров,
- комната для переодевания;
- стойки для обводки,
- скакалки;
- баскетбольные щиты (малые);
- баскетбольные щиты (стандартные);
- мячи баскетбольные;
- сетка для мячей;

- комплект фишек

Дидактическое обеспечение

Планы-конспекты открытых занятий.

Информационный, наглядно-иллюстративный материал (плакаты, схемы.)

Видеоматериалы с техникой исполнения баскетбольных элементов (ведения, передач, бросков).

Диагностические материалы

| Качества | Контрольные упражнения | |
|-------------------|---|--|
| | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег на 20 м (не более 4,2 с) | Бег на 20 м (не более 4,5 с) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 155 см) |
| | Прыжок вверх с места толчком двух ног (не менее 30 см) | Прыжок вверх с места толчком двух ног (не менее 28 см) |
| Выносливость | Бег 500 м (не более 2,10 мин.) | Бег 500 м (не более 2,40 мин.) |
| Скоростные | Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками (сидя не менее 5 м, стоя не менее 10 м) | Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками (сидя не менее 3,5 м, стоя не менее 7 м) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10 с.) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с.) |

Список литературы и интернет ресурсов

1. Л.А. Буйлова, А.В. Ежова. Организация и проведение занятий по баскетболу со студентами вузов: учебное пособие. – Воронеж: ВГИФК, 2019
2. Анискина С.М. методика обучения технике баскетбола - М., 1986.
3. Портнов Ю.М., Железняк Ю.Д. Спортивные игры 2001г.
4. Методические рекомендации к изучению теории физической культуры. Самара 1992
5. Теория обучения в физическом воспитании 1992
6. Игра и спорт «баскетбол» Москва издательство «Вече» 2002г.
7. И.Г.Бердников. Педагогическое мастерство тренера. 2001г.
8. Портнов Ю.М. Баскетбол: Учебник для УЗов физической культуры-М., 1997.
9. Л.Лук всеобщая история физической культуры и спорта 1982г.
10. Яхонтов Е.Р. юный баскетболист - М., 1987
11. Портнов Ю.М.. Костикова Л.В. Основы подготовки, квалифицированных баскетболистов. - М., 1988.
12. Технические приемы в баскетболе [электронный ресурс] URL: https://studopedia.ru/10_220276_tehnicheskie-priemi-i-elementi-igri-basketbol.html свободный (дата обращения 15.08.2018)
13. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие. Под редакцией Нестеровского Д.И. [электронный ресурс] URL: <https://studfiles.net/preview/1765493/> (дата обращения 10.05.2019)

14. Российская федерация баскетбола. Официальные правила баскетбола 2018г. [электронный ресурс] URL: <https://russiabasket.ru/federation/documents?cat=правила> (дата обращения 15.05.2019)
15. Использование технологии разноуровневого обучения на уроках физкультуры Санкт – Петербург 2014 год Воробьева В.В. <http://nsportal.ru/shkola/fizkultursport/library/2014/05/25/ispolzovanie-tekhnologiiiraznourovneвого-obucheniya-na>.