

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 № 1

от «01» 09 2020г

ПРОВЕРЕННО

Старший методист СП «ДЮСШ»

ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье

 / Сергачев Н.А./

«01» 09 2020г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье

 / Л.Ю.Сергачева/

Приказ № 3/3 - 09

от «01» 09 2020г



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, 2020

1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Юный баскетболист» составлена в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы» (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242), «Методическими рекомендациями по подготовке к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО» (Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30 марта 2020 г. № МО-16.09.01/434-ТУ).

В содержание программы вошли педагогические практики современности по воспитанию и выявлению обучающихся, помогающих выделить профессионально ориентированных обучающихся, вариативных методик способствующих созданию необходимых условий для личностного развития и самоопределения обучающихся, подготовки и поддержки талантливых обучающихся.

Настоящая общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный баскетболист» (далее Программа) — документ, определяющий содержание образовательного процесса в учреждении.

Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу рассчитана на обучающихся в спортивно-оздоровительных группах, имеет физкультурно-спортивную направленность и является базой для изучения начальных основ в баскетболе.

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 приобщиться 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.

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.

Направленность программы: данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

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

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.

Задачи программы:

воспитательные:

- формировать организаторские навыки и умения действовать в команде;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;

развивающие:

- развить тактические навыки и умения;
- развить физические и специальные качества;
- расширить функциональные возможности организма;

обучающие:

- формировать элементарные представления в области физической культуры и спорта;
- формировать элементарные представления в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- обучить техническим элементам и правилам игры;
- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки.

Ожидаемые результаты освоения программы

По окончании освоения программы обучающийся должен показать следующие результаты:

Личностные: проявление

- чувства дружбы, товарищества, взаимопомощи;
- чувства 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.

Метапредметные:

Познавательные УУД:

- работа с информацией;
- сравнивает, анализирует, классифицирует и систематизирует по нескольким основаниям и признакам виды спорта;
- определяет по схемам и знакам направленность действий игроков команды
- определяет по знакам судьи правильность действий игроков команды

Коммуникативные УУД:

- умеет слушать и слышать игроков своей команды и судьи
- взаимодействует по правилам игры в команде

Регулятивные УУД:

- ставит цель при игре
- планирует свою индивидуальную деятельность во время игры
- находит и корректирует недочеты и ошибки в игре с помощью педагога

Предметные:

Должен знать:

- начальные знания истории развития баскетбола спорта в России;
- базовые основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека;
- причины травматизма и правила безопасности во время занятий;
- правила игры баскетбол;
- правила подвижных игр на основе баскетбола.

Должен уметь:

- технически правильно выполнять элементы и приемы игры;
- самостоятельно в коллективе играть в подвижные игры на основе баскетбола;
- выполнять технические приемы игры
- играть с соблюдением основных правил игры баскетбол.

Возраст обучающихся программы: 8-18 лет.

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

Форма обучения – очная.

Форма организации деятельности обучающихся – парная, групповая, индивидуальная.

Основными видами организации занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

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.

Особенности формирования групп и определения объема недельной нагрузки занимающихся

Наполняемость группы из оптимального количественного состава 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.

Данная программа несет в себе ознакомительный (начальный) уровень освоения знаний игры баскетбол.

Критерии и способы определения результативности

Оценка теоретической подготовки проводится в формате тестирования или беседы:

уровень «высокий» - обучающийся ответил практически на все вопросы (80-100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики;

уровень «средний» - обучающийся ответил на больше половины всех вопросов (70-75 %), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно;

уровень «низкий» (до 50%) - в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров.

Педагог дополнительного образования самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовке, из тем, которые были изучены за весь период обучения.

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

Формы оценки результативности итогов и эффективности реализации программы:

- соревнования;
- фестивали;
- и средства:*
- наблюдения;
- опрос;
- анкетирование;
- контрольный нормативы.

Нормативные оценки по физической подготовленности

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.)

2. Содержание программы

Программа состоит из 3-х модулей «Школа мяча», «Подвижные игры на основе баскетбола», «Игровые взаимодействия».

Учебный план ДООП «Юный баскетболист»

№ 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

1. Модуль «Школа мяча» (35 часов)

Задачи:

Воспитательные

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития

Развивающие:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- приобретение необходимых теоретических знаний по баскетболу;

Обучающие:

- обучить основным техническим приемам игры в баскетбол (передача и ловля мяча, ведение мяча, броски мяча).

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут

знать:

- правила техники безопасности на занятиях по баскетболу;
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- особенности выполнения технических приемов в баскетболе.

уметь:

- выполнять ведение, передачи, ловлю, броски мяча;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений.

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

Календарный план-график

Раздел подготовки	Недели/часы										Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Теоретическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5							2
Общая физическая подготовка	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Специальная физическая подготовка			0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	7
Техническая подготовка	0,5	0,5	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	12
Тактическая подготовка											
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	0,5	0,5	0,5	0,5							2
	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	35

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

Задачи:

Воспитательные

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры, а именно баскетбол;

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;

Развивающие:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами баскетбола.

Обучающие:

- обучить воспитанников играть в различные подвижные игры;
- обучить навыкам пространственной ориентации на площадке (позиции на площадке);
- закрепить технические элементы (ведение, передача и ловля, бросок мяча) представление о которых дети получили в первом модуле.

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут *знать:*

- правила различных подвижных игр на основе баскетбола;
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;

уметь:

- играть в подвижные игры на основе баскетбола;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом средствами баскетбола.

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 победы в подвижных играх	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

Календарный план-график

Раздел подготовки	Недели/часы										Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Теоретическая подготовка	0,5	0,5									1
Общая физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Специальная физическая подготовка			1	1	1	1	1	1	1	1	8
Техническая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Тактическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	5
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	0,5	0,5									1
	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	35

3. Модуль «Игровые взаимодействия» (56 часов)

Задачи:

Воспитательные:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры, а именно баскетболом;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;

Развивающие:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами баскетбола;
- приобретение необходимых теоретических знаний по баскетболу;

Обучающие:

- обучить основным групповым взаимодействиям на площадке
- обучить навыкам пространственной ориентации на площадке и перемещения (позиции на площадке, зоны);
- обучить основным тактическим действиям нападения и защиты в баскетболе.

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут *знать*:

- историю развития баскетбола в мире и России;
- правила техники безопасности на занятиях по баскетболу;
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- основные правила по баскетболу;
- особенности выполнения технических приемов по баскетболу.

уметь:

- выполнять ведение, передачи, броски мяча в кольцо;
- применять простейшие тактические приёмы в игре;
- выполнять взаимодействия в парах и тройках;
- выполнять приемы страховки и самостраховки в баскетболе;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом средствами баскетбола.

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 разделов подготовки обучающихся

Теоретическая подготовка

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

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде бесед до или после практических занятий, доступных и интересных по содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала.

Темы теоретических занятий

Правила поведения и техника безопасности на тренировочных занятиях и вне их. Инвентарь и оборудование мест занятий.

Физическая культура и спорт в России.

История развития видов спорта. Особенности видов спорта

Строение и функции организма человека. Физические упражнения и их влияние на организм.

Основы личной и спортивной гигиены. Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Режим дня и питание занимающегося физической культурой и спортом.

Основы техники вида спорта.

Основные правила соревнований.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки спортсмена.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. В задачи общей физической подготовки входит укрепление здоровья и физического развития, совершенствование физических качеств и жизненно важных двигательных навыков.

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 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.

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 гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения руки ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения

в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью.

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

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).

Специально-физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 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 голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение

лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Игра в городки. Бросок мяча в прыжке с разбега, отталкиваясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на столе.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.

Прыжки вперед и вверх с мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

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

Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка.

Техническая подготовка

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

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

Конкретное двигательное действие или приём. Последовательное прохождение четырёх этапов обучения:

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

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

Техническая подготовка в баскетболе строится из:

овладения техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек— игроков (стойка игрока; перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом); овладения техникой ведения мяча (ведение мяча правой и левой— рукой; ведение мяча с разной высотой отскока; ведение с изменением направления; ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника); 15 овладение техникой ловли и передачи мяча (ловля и передача— мяча в парах, тройках на месте и в движении; передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола, двумя – от головы; скрытые передачи; передача мяча со сменой мест в движении; передача мяча с активным и пассивным сопротивлением защитника); овладение техникой бросков мяча (бросок мяча одной рукой от— плеча с места и в движении; бросок мяча после ведения в два шага; бросок мяча после ловли и ведения; бросок после остановки; бросок одной рукой от плеча со средней дистанции; штрафной бросок; добывание мяча после отскока от щита; бросок полукрюком, крюком); освоение индивидуальных защитных действий (вырывание и— выбивание мяча; защитные действия один на один, один на два; защитные действия против игрока с мячом и без мяча); закрепление техники и развитие координационных способностей— (комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок).

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка предусматривает изучение практических разделов тактики защиты и тактики нападения.

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.

Ресурсное обеспечение программы

Методическое обеспечение программы

- Дидактические средства обучения: тесты по теоретической подготовке
- рулетка 3 м.- 1штука,
- тренировочные манишки -20штук,
- секундомер,
- свисток,
- планшет магнитный;
- доска мини с разметкой площадки.
- Наглядные средства: галерея портретов выдающихся спортсменов по видам спорта; плакаты – схемы игры по виду спорта · Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://nsportal.ru/>; <http://fcior.edu.ru/> и др.)
- Видеофрагменты: лучшие игры чемпионатов РФ, Европы и мира

Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий.

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал, площадь которого должна быть не менее 4м² 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 №5;
- сетка для мячей;
- комплект фишек

Информационное обеспечение:

Литература для обучающихся:

1. Л.И. Янцева. Мини-энциклопедия о большой игре. – М.: Центрполиграф, 2018
2. А. Рудницкая, Н.А. Андрианов. Кника тренеров NBA. Техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола, – М.:Эксмо, 2017

Литература для педагога:

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.

Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должны соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом № 298-н от 5 мая 2018 года Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации.

Список литературы

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
4. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р);
5. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. №262-од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242;
7. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ГУ).
8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)

