

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа №1 города Белореченска
муниципального образования Белореченский район**

Принято на заседании
педагогического совета
МБУ ДО СШ 1
Протокол от 28.04.2023 №5

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУ ДО СШ 1

Н.Ю. Комаров
Приказ от 28.04.2023 №105

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«БАСКЕТБОЛ. СТАРТ-1»**

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 144 часа

Возрастная категория: от 6 до 17 лет

Состав группы: до 30 человек

Вид программы: модифицированная

Условие реализации программы: на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 56765

Авторы-составители:
Володина Елизавета Вадимовна-
инструктор-методист;
Бердник Владимир Петрович-
тренер-преподаватель

г. Белореченск, 2023

Содержание

№ раздела и тем	Раздел, тема	Страница
1	Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы	3-16
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Нормативно-правовая база программы	4
1.3	Направленность программы	5
1.4	Актуальность программы	5
1.5	Новизна и отличительная особенность	6
1.6	Педагогическая целесообразность	7
1.7	Адресат программы	8
1.8	Цель и задачи программы	9
1.9	Условия реализации программы	11
1.10	Планируемые результаты	15
2	Комплекс организационно-педагогических условий	17-33
2.1	Учебный план	17
2.2	Содержание обучения	18
2.3	Объём и сроки реализации	26
2.4	Примерный календарный учебный график	27
2.5	Формы аттестации	29
2.6	Методический материал	31
	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	34

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

1.1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа - это комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно педагогических условий, форм аттестации, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, иных компонентов, а также оценочных и методических материалов.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Баскетбол. Старт» ознакомительного уровня (далее – Программа), реализуется в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивная школа №1 города Белореченска муниципального образования Белореченский район (далее – МБУ ДО СШ 1) в течении 144 часов.

Программа является физкультурно-оздоровительной программой.

В Программе представлена модель построения учебно-тренировочного процесса, направленного на привлечение к систематическим занятиям оздоровительными физическими упражнениями учащихся, ознакомление с основами техники баскетбола.

Программа предусматривает освоение программы базового уровня по конкретному избранному виду спорта - баскетбол.

Реализация Программы создаёт условия для постепенной адаптации учащихся к здоровому образу жизни и направлена на приобщение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Это означает, что придя в МБУ ДО СШ 1 ребенок не сразу станет постигать основы и тонкости игры в баскетбол. Достаточное время учащиеся занимаются различными подвижными играми, эстафетами и соревнованиями. Такие занятия проводятся в непринужденной игровой обстановке под постоянным

контролем тренера-преподавателя. При этом тренер-преподаватель самым тщательным образом приглядывается к учащимся, чтобы изучить их физиологические особенности, координацию движений, состояние психики и способности мышления. Анализируя их способности, тренер-преподаватель должен определить обладает ли учащийся определенными физическими и техническими качествами и можно ли из данного учащегося будет в будущем вырастить выдающегося спортсмена или учащийся будет в дальнейшем просто вести здоровый образ жизни и заниматься физической культурой.

1.2. Нормативно-правовая база Программы

Нормативно-правовой базой Программы являются:

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

Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодёжи»;

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;

Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015г. №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;

Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего

образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 20 марта 2020 г.;

Положение о порядке организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в МБУ ДО СШ 1;

Положение о порядке приёма на обучение в МБУ ДО СШ 1;

Устав МБУ ДО СШ 1 и другие локальные нормативные акты.

1.3. Направленность Программы

Направленность Программы - физкультурно-спортивная, так как образовательная деятельность по Программе направлена на привлечение к занятиям оздоровительными, физическими упражнениями учащихся и проведение данных занятий для достижения физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимыми для подготовки к общественно-полезной деятельности и дальнейшим занятиям спортом. Восстановительная и корректирующая направленность физических упражнений и иных средств и мер Программы обеспечивают оздоровительный эффект и оптимизацию текущего состояния учащихся. Программой предусмотрены следующие виды физических упражнений (бег, акробатические и гимнастические упражнения, спортивные и специально-адаптированные игры, современные двигательные техники и др.)

1.4. Актуальность Программы

Актуальность Программы заключается в её соответствии государственной политике в области дополнительного образования,

социальному заказу общества, ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей и обусловлена:

- необходимостью создания спортивно-оздоровительных групп с целью максимального охвата учащихся желающих заниматься физической культурой и спортом;

- решением приоритетных задач формирования в сознании учащихся ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству;

- отбором способных учащихся, и подготовкой их к дальнейшему обучению по общеразвивающим программам базового уровня;

- необходимостью профилактики асоциального поведения;

- созданием условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности учащихся, укреплении психического и физического здоровья детей.

Кроме того, обучение по данной Программе в современном гиподинамическом мире является актуальным, так как способствует активной физической занятости учащихся в свободное время, укреплению их здоровья. Данная Программа направлена на развитие личности, предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми, которой являются: хорошее физическое развитие, крепкое здоровье, знания и навыки в области физической культуры.

Таким образом, занятия Программа способствует развитию здоровой, гармонической и конкурентоспособной личности.

1.5. Новизна и отличительная особенность Программы

Новизна и отличительная особенность Программы заключается в том, что Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься физической культурой и спортом, предъявляя посильные требования в процессе

обучения. Она дает возможность познакомиться баскетболом с «нуля» тем учащимся, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков учащийся имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале весёлыми, разнообразными подвижными и спортивными играми.

Отличительные особенности данной Программы от уже существующих образовательных программ в том, что в процессе её реализации не проводится специальный отбор и не учитываются физиологические возможности учащихся (рост, вес), что позволяет посещать занятия любому ребенку, не взирая на его антропометрические данные при отсутствии медицинских противопоказаний.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях спортивного зала достигается высокая двигательная активность учащихся, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности.

1.6. Педагогическая целесообразность Программы

Педагогическая целесообразность Программы состоит в том, что она позволяет планомерно работать с учащимися разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Реализация Программы позволяет решить проблему занятости свободного времени, пробуждение интереса к занятиям по общей физической подготовке. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях этими

физическими упражнениями. Они приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, а умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Учащиеся, успешно усвоившие Программу, смогут участвовать в соревнованиях различного уровня.

Программа способствует ранней подготовке учащихся для формирования полноценного коллектива, позволяет учащимся получать сбалансированную физическую нагрузку во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведенных на физическую культуру в школьной программе недостаточно.

В Программе рассматривается роль физической культуры и спорта как фактора совершенствования человека и общества.

В своей реализации Программа ориентируется не только на усвоение учащимся знаний и представлений о баскетболе, но и на становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний, помогает в решении задач здоровьесбережения.

Программа носит ярко выраженный деятельностный характер и создаёт возможности для постепенного практического погружения учащихся в игру баскетбол на уровне первичного знакомства с ним.

1.7. Адресат Программы

Возраст учащихся, участвующих в реализации Программы – 6-17 лет. Это вновь поступившие учащиеся желающие регулярно заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, а также те учащиеся МБУ ДО СШ 1, у которых по каким-либо причинам нет возможности продолжить занятия на различных уровнях сложности

предпрофессиональной программы, но желающих заниматься физической культурой и спортом.

1.8. Цель и задачи Программы

1.8.1. Цель Программы – вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, укрепление и сохранение здоровья учащихся, повышение уровня их общей работоспособности, с применением мер физкультурного характера, имеющих преимущественно оздоровительно-восстановительную и профилактическую направленность; формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Целью Программы является также создание, путём пробного погружения в игру баскетбол, мотивирующей образовательной среды для формирования познавательного интереса учащихся и овладение ими элементарными знаниями, умениями и навыками.

Уточняющие цели Программы определяются на каждом отдельном занятии. Среди этих целей: формирование начальных знаний в области физической культуры и спорта, мотивация учащихся к познавательной деятельности; расширение индивидуального фонда основных жизненно важных двигательных умений и навыков; участие в физкультурных и оздоровительных мероприятиях; развитие коммуникативных навыков, чувства ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих, взаимоуважения, дисциплинированности, целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей.

Достижение цели раскрывается через следующие группы задач:

образовательные, личностные и метапредметные.

1.8.2. Задачи Программы

Образовательные задачи:

1. развитие познавательного интереса к физической культуре и спорту;
2. включение в познавательную деятельность, приобретение определенных знаний, умений, навыков:

получение знаний о правилах гигиены, техники безопасности и поведения на учебно-тренировочных занятиях;

формирование знаний об основах игры баскетбол;

освоение основ техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);

формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

ознакомление с начальными двигательными умениями в области спортивной игры баскетбол;

отработка первичных навыков техники игры в баскетбол в простейшей игровой и соревновательной деятельности.

Личностные задачи:

формирование общественной активности учащегося, его гражданской позиции;

формирование здорового образа жизни;

формирование умения работать в группе, команде;

формирование психологической устойчивости, культуры общения и поведения в социуме;

формирование силы воли, стремления к победе.

Метапредметные задачи:

развитие у учащихся мотивации к занятиям физической культурой и спортом;

развитие потребности в самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности;

совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости, силы воли;

формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;

развитие быстроты реакции в быстро изменяющихся игровых ситуациях.

1.9. Условия реализации Программы

Программа рассчитана на 36 недель (144 часа). Количество тренировочных занятий в неделю – 2. Режим занятий – 4 часа в неделю.

Реализация Программы осуществляется по очной форме обучения, но в случае необходимости обучение может осуществляться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Для этого в МБУ ДО СШ 1 создаются условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств, что обеспечивает освоение учащимися Программы в полном объеме независимо от места нахождения учащихся.

При реализации Программы или её частей с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий:

тренер-преподаватель оказывает учебно-методическую помощь учащимся, в том числе в форме индивидуальных консультаций, оказываемых дистанционно с использованием информационных и телекоммуникационных технологий;

МБУ ДО СШ 1 самостоятельно определяет объем аудиторной нагрузки и соотношение объема занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия тренера-преподавателя с учащимся, и учебно-тренировочных занятий с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Порядок осуществления образовательной деятельности с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий регламентирован локальным нормативным актом МБУ ДО СШ 1.

В случае реализации Программы с применением электронного обучения и дистанционных технологий применяются следующие организационные формы учебной деятельности:

- Лекция;
- Консультация;
- Практическое занятие;
- Самостоятельная внеаудиторная работа;

Сопровождение реализации Программы может осуществляться в следующих режимах:

- Тестирование on-line;
- Консультации on-line;
- Предоставление методических материалов;
- Сопровождение off-line (проверка тестов, различные виды текущего контроля).

При реализации Программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий обеспечивается защита персональных данных.

Минимальная наполняемость групп – 15 человек, максимальная – 30 человек. Формирование групп осуществляется по желанию учащихся, возможно объединение в одну группу мальчиков и девочек.

Набор в группы для обучения по Программе осуществляется в соответствии с Положением о порядке приема на обучение в МБУ ДО СШ 1.

Минимальный возраст зачисления – 6 лет. При наборе в группы принимаются все желающие, не имеющие ограничения по здоровью.

Форма учебно-тренировочных занятий – групповая с ярко выраженным индивидуальным подходом. Группа формируется как из числа вновь зачисленных учащихся, так и из числа учащихся, желающих перевестись на эту Программу обучения.

Формирование групп происходит с учетом возраста, степени предварительной подготовки, предполагаемого состава групп (одновозрастные или разновозрастные), степени сформированности интересов и мотивации к данной предметной области, наличия способностей, физического здоровья детей и т.д. При формировании группы с разновозрастным составом разница в возрасте не превышает 3 года.

Целесообразность разновозрастного состава группы заключается в том, что он позволяет сформировать лидерские и организаторские качества; развивать сотрудничество между учащимися разного возраста, заботу друг о друге; способности ставить себя на место другого человека, переживать за участников команды, эмоциональность и привлекательность занятий и т. д.

Основными формами проведения учебно-тренировочных занятий являются:

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

Занятие состоит из 4 частей: теоретической – 2-4%, подготовительной (разминка) – 7 –10% , основной – 80–85% и заключительной – 5 –13%. Каждое занятие строится следующим образом: при расчете времени на каждый из основных видов заданий на занятиях продолжительностью 90

минут используется следующая схема его распределения:

- теоретическая подготовка - 5-10 мин;
- обязательный комплекс упражнений (в разминке) - 10-15 мин;
- тренировочные задания 20-35 мин;
- закрепление в игровой форме - 25-35 мин.

Важное условие результативного обучения - точный показ разучиваемых движений, необходимое количество повторений упражнений не только на одном занятии, но и в целом системе занятий. В ходе всего занятия постоянно обращается внимание учащихся на правильное выполнение всех заданных движений.

В процессе реализации Программы применяются следующие образовательные технологии: игровые, личностно-ориентированного обучения, здоровьесберегающие.

Для реализации Программы используется материально-техническое обеспечение:

помещение (спортзал)
спортивная площадка
гимнастические маты
комплект накидок («манишек»)
гимнастическая скамейка
гимнастическая стенка
мячи
скакалки
конусы для эстафет
кубики пластмассовые
кегли
секундомер
мультимедийное оборудование

Для реализации Программы имеется необходимое кадровое обеспечение - тренеры-преподаватели соответствующей квалификации: обладающие профессиональными знаниями, знающие специфику дополнительного образования, имеющие практические навыки организации

учебно-тренировочного процесса.

1.10. Планируемые результаты

1.10.1. Предметные результаты:

знание об особенностях зарождения физической культуры и спорта, об истории баскетбола;

выполнение упражнений по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;

знание основ личной гигиены;

знание причин травматизма при занятиях физической культурой и спортом, в том числе баскетболом и правил их предупреждения.

знание начальных технико-тактических приёмов в баскетболе;

1.10.2. Личностные результаты:

формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

воспитание морально-этических и волевых качеств;

дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

умение оказывать помощь своим сверстникам.

умение определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

уметь в предложенных тренером ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать вывод как поступить.

1.10.3. Метапредметные результаты:

наличие мотивации к занятиям физической культурой и спортом, в том числе баскетболом;

умение рационально распределять своё время в режиме дня, в том

числе регулярное выполнение утренней зарядки;

умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

умение находить ошибки при выполнении заданий и их исправлять.

1.10.4. Результатом реализации Программы являются:

-наличие/отсутствие у учащегося к концу реализации Программы общих представлений о баскетболе;

- появление/отсутствие у учащегося первичного интереса к баскетболу.

- появление/отсутствие потребности к занятиям спортом и к продолжению освоения дополнительной общеразвивающей программы базового уровня.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I	Теоретическая подготовка	13	13	
1.1	Инструктаж, правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях	1	1	
1.2	Знакомство с целями и задачами образовательной программы	1	1	
1.3	Физическая культура и спорт в Российской Федерации,	1	1	
1.4	История развития баскетбола в мире и нашей стране	1	1	
1.5	Понятие о гигиене и санитарии.	1	1	
1.6	Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.	1	1	
1.7	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.	1	1	
1.8	Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания, регулирование веса спортсмена.	1	1	
1.9	Значение витаминов и минеральных солей.	1	1	
1.10	Правильный режим дня для учащегося. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.	1	1	
1.11	Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.	2	2	
1.12	«Спортивные сооружения для занятий баскетболом	1	1	
2	Общая физическая подготовка	62		62
2.1.	Строевые упражнения	5		5
2.2	Упражнения для рук и плечевого пояса.	5		5
2.3	Упражнения для шеи и туловища	5		5
2.4	Упражнения для ног.	5		5
2.5	Упражнения для всех частей тела.	5		5
2.6	Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой; с набивными мячами.	5		5
2.7	Упражнения из акробатики. Кувырки, стойки, перевороты, прыжки.	6		6
2.8	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м), прыжки в длину, прыжки в высоту с места, толкание гири.	6		6
2.9	Спортивные игры: пионербол, волейбол, настольный теннис, футбол.	20		20
3	Избранный вид спорта баскетбол всего, в том числе	24		24

3.1	техническая подготовка:	24		24
3.1.1	Упражнения без мяча:	6		6
3.1.2	Ловля и передача мяча:	6		6
3.1.3	Ведение мяча	6		6
3.1.4	Броски мяча:	6		6
4	Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, сюжетные, эстафеты и т.	41		41
5	Итоговое занятие	4	2	2
	Итого	144	15	129

2.2. Содержание обучения

2.2.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка - педагогический процесс передачи знаний от тренера-преподавателя к учащимся в области истории физической культуры и спорта, развития баскетбола, профилактики травм и заболеваний, значения здорового образа жизни, научно-методических основ организации тренировок по баскетболу, включающий в себя воспитательную работу и психолого-педагогическое воздействие на занимающихся.

Данный раздел дается весь период обучения и в любых частях занятия (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в лекционном виде.

Теоретическая подготовка (13 часов) включает в себя:

Возникновение и развитие баскетбола:

Правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях;

Инструктаж по технике безопасности;

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижение баскетболистов на мировой арене.

Соблюдение правил безопасности. Правила поведения на улице, спортзале.

Правильное обращение с инвентарем.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям баскетболом.

Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

Терминология, техника и тактика игры. Основные сведения о технике и тактике игры; о её значении для роста спортивного мастерства.

Правила игры. Костюм игроков. Состав команды. Продолжительность игры.

Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч и опорный бросок.

Вбрасывание мяча. Замена игроков. Ведение мяча. Броски, передачи и ловля мяча. Выполнение штрафного броска. Результат игры. Правила мини - баскетбола.

Теоретический материал изучается в ходе лекций и бесед. Так лекция по теме «Физическая культура и спорт в Российской Федерации» знакомит учащихся с понятием «физическая культура», ее значением для укрепления здоровья и физического развития, объясняется значение физической культуры как составляющей части общей культуры;

Презентация «История развития баскетбола в мире и нашей стране», в ходе которого учащиеся знакомятся с видом спорта баскетбол;

курс бесед «Гигиенические требования к занимающимся спортом», включающий изучение следующих вопросов:

Понятие о гигиене и санитарии.

Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Правильный режим дня для учащегося. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.

Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Презентация «Спортивные сооружения для занятий баскетболом».

2.2.2. Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. В основе общей физической подготовки при реализации Программы может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений, например, гимнастика, бег, любые подвижные игры. Главный принцип при выполнении избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных.

Общая физическая подготовка (62 часа) включает следующие виды упражнений:

1) Строевые упражнения.

Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина, глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение строевым шагом, обычным шагом, бегом на носках, на пятках. Изменение направления при беге и ходьбе.

2). Общеразвивающие упражнения без предметов.

1. Упражнения для рук и плечевого пояса.

Движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения в паре с сопротивлением. Отталкивание.

2. Упражнения для шеи и туловища.

Наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетания поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа, на спине, седы из положения лежа на спине.

3. Упражнения для ног.

Поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т. д.

4. Упражнения для всех частей тела.

Сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники баскетболиста).

5. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой; с набивными мячами.

6. Упражнения из акробатики. Кувырки, стойки, перевороты, прыжки.

7. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м), прыжки в длину, прыжки в высоту с места, толкание гири.

8. Спортивные игры: пионербол, волейбол, настольный теннис, футбол.

2.2.3. Техническая подготовка (24 часа). Под технической подготовкой понимается степень освоения учащимися системы движений, соответствующей особенностям баскетбола.

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

1. Тренер-преподаватель знакомит учащихся с двигательным действием или приёмом и демонстрирует их.

2. Разучивание этих действий и приёмов учащимися в облегчённых условиях.

Техническая подготовка при реализации Программы строится из начального облегченного варианта:

знакомство с 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);

знакомство с 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);

знакомство с 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);

знакомство с 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).

знакомство с техникой 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).

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

Техническая подготовка включает следующие виды упражнений:

1. Упражнения без мяча:
 - 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
 - 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.
 - 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
 - 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
 - 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
 - 1.7. Остановка в два шага после ускорения.

- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
2. Ловля и передача мяча:
 - 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
 - 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
 - 2.3. Двумя руками от груди в движении.
 - 2.4. Передача одной рукой от плеча.
 - 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
 - 2.6. То же после ведения мяча.
 - 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
 - 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
 - 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
3. Ведение мяча:
 - 3.1. На месте.
 - 3.2. В движении шагом.
 - 3.3. В движении бегом.
 - 3.4. То же с изменением направления и скорости.
 - 3.5. То же с изменением высоты отскока.
 - 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
 - 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении
4. Броски мяча:
 - 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
 - 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
 - 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
 - 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
 - 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
 - 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
 - 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.

2.2.4. Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, сюжетные, эстафеты и т.д. (41 час), например, игры:

1. «За мячом». Учащиеся образуют несколько команд, каждая команда выбирает водящего. Команды делятся пополам и становятся в колонны одна против другой на расстоянии 2—3 м. После сигнала водящий бросает мяч стоящему первым в противоположной колонне участнику, а сам бежит вслед за мячом. Поймавший мяч также передает его напротив стоящему и отправляется за мячом. Игра заканчивается тогда, когда все игроки возвратятся на свои места, а мячи — водящим. Выигрывает та команда, которая быстрее заканчивает игру.

2. «Поймай мяч». Учащиеся делятся по трое. Двое из них располагаются друг против друга на расстоянии 3—4 м и перебрасывают мяч между собой. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если это удастся, он меняется местами с тем, кто бросил мяч.

3. «Кого назвали, тот ловит мяч». Учащиеся ходят или бегают по площадке. Учитель держит в руках мяч. Он называет имя ребенка и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из участников. Бросать мяч надо не слишком высоко и в направлении учащегося, имя которого называют.

4. «Борьба за мяч». Учащиеся делятся на равные по числу команды и располагаются на площадке для игры в произвольном порядке. Одному из играющих дается мяч. По сигналу дети стараются быстрее выполнить 5—10 передач между своими игроками. За каждую передачу команда получает очко. Игра продолжается 5—8 мин. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

5. «У кого меньше мячей». Учащиеся образуют две равные команды. Каждая из них берет по несколько мячей и располагается на своей половине площадки (площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130—150 см). Участники обеих команд после сигнала тренера стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей.

6. «Мяч ведущему». Учащиеся делятся на группы, каждая образует свой круг, в центре которого водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч своим игрокам, стараясь не уронить, и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков круга (1—3 раза, водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, меньшее количество раз уронившая мяч.

7. «Мяч в воздухе». Играющие образуют круг и становятся на расстоянии вытянутых в стороны рук, водящий - в середине круга. Стоящие в кругу начинают перебрасывать друг другу мяч, не давая возможности водящему коснуться его. Водящий, бегая в середине круга, стремится дотронуться до мяча. Если ему это удалось, он меняется местами с игроком, который последний держал мяч в руках.

8. «Передал — садись». Учащиеся образуют несколько команд. Команды становятся в колонны за линией старта. Капитан каждой команды с мячом в руках становится напротив своей команды на расстоянии 2—3 м от нее. По сигналу тренера капитан передает мяч первому игроку колонны, который ловит его, передает обратно капитану и приседает. Капитан таким же образом передает мяч 2-му, затем — 3-му и т. д. Каждый игрок после передачи мяча капитану приседает. Когда мяч передан капитану последним игроком, капитан поднимает мяч вверх над головой, и вся команда быстро встает. Если игрок не поймал мяч, то он обязан за ним сбегать, вернуться на свое место и передать мяч капитану.

9. «Перестрелка». Делят площадку пополам. В 15—20 шагах от центра с двух сторон чертят еще по одной линии (плен). Играющие делятся на 2 команды, которые свободно размещаются каждая на своем поле. Тренер, стоя в середине площадки, перебрасывает мяч. Первой вступает в игру та команда, на стороне которой упадет мяч. Начинается перестрелка. Каждая команда стремится осалить мячом игроков другой команды. Осаленные идут за линию плена (на сторону противника). Играющие не имеют права переходить на поле противника. Игрок не считается осаленным, если он

поймает мяч на лету, а также, если мяч попадет в него, отскочив от земли. Пленных можно выручать. Для этого надо перебросить мяч пленному (через поле противника) так, чтобы он поймал его, не переходя линию плена. Тот, кому это удастся, считается освобожденным и возвращается на свое место.

2.3. Объем и сроки реализации Программы

Объем и сроки освоения программы определены на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учетом возрастных особенностей учащихся и требований СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Объем программы - 144 часа.

Срок освоения - 36 недель.

2.4. Календарный учебный график

2.4.1. Примерный календарный учебный график с разбивкой по месяцам

№ п/п	Наименование раздела, темы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	1	1	1	2	1	1			13	13
2	Общая физическая подготовка	8	7	8	9	6	7	7	7	3			62	62
3	Избранный вид спорта баскетбол:	3	3	3	3	2	3	3	2	2	0		24	24
4	Подвижные игры	4	5	4	5	4	4	5	7	3	0		41	41
5	Итоговое занятие по освоению программы									4			4	4
	Итого	17	17	17	18	13	15	17	17	13		0	144	144

2.5. Формы аттестации

Результатом образовательной деятельности учащихся по Программе являются показатели, характеризующие сохранение, укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие учащихся - улучшение физических кондиций, рост уровня развития физических качеств, освоение основных простейших приёмов и навыков игры в баскетбол, приобретение теоретических знаний, как основы здорового образа жизни.

В результате освоения данной Программы учащиеся:

знают:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни; организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- современное состояние и историю развития баскетбола;

- основы гигиены;

- методы профилактики травматизма, гигиенические требования и правила техники безопасности использования мест проведения занятий, спортивного оборудования, инвентаря и спортивной одежды;

- закономерности формирования двигательных умений и навыков;

- основы техники и тактики баскетбола.

умеют:

- выполнять упражнения по развитию физических качеств, общей разминки с учетом индивидуальных особенностей организма;

- демонстрировать должные результаты выполнения контрольных двигательных заданий, предусмотренные настоящей Программой,

- выполнять простейшие технико-тактические действия в условиях тренировки по баскетболу;

- контролировать и регулировать выполняемую физическую нагрузку и психическое состояние;

владеют:

- навыками здорового образа жизни, активной позитивной жизненной позицией;
- способностью выполнения тренировочных заданий по развитию физических качеств, совершенствованию техники выполнения двигательных действий в баскетболе;
- навыками самостоятельного проведения утренней гигиенической зарядки.

Оценка образовательных результатов учащихся по Программе носит вариативный характер. Инструменты оценки достижений учащихся способствуют росту их самооценки и познавательных интересов.

В соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» Программа не предусматривает проведение промежуточной и итоговой аттестации.

Программой предусмотрен текущий контроль.

Текущий контроль проводится на каждом учебно-тренировочном занятии, в ходе которого контролируется посещаемость, активность учащихся, величина физической нагрузки и т.д.

Итоговое занятие проводится в форме тестирования и наблюдения за выполнением контрольных упражнений.

По окончании учебного года для проверки уровня теоретических знаний и для установления соответствия результатов освоения Программы заявленным целям и планируемым результатам обучения сдаются контрольные тесты.

Кроме того, учащиеся выполняют контрольные упражнения по общей физической подготовке без учета результатов в целях определения уровня развития физических качеств.

Форма фиксации результатов тестирования - лист наблюдений с результатами в виде отметок: зачет «+», либо незачет «-».

№ п/п	ФИО учащегося	Тестирование	Упражнения по ОФП	Подводящие упражнения

При проверке уровня теоретических знаний зачет ставится при правильном ответе на 50% и более.

Критерии освоения технических и тактических действий

Уровень освоения. Оценка	Выполнение технического (тактического) действия в стандартных условиях
Низкий	Не выполнил, выполнил с грубыми ошибками
Средний	Выполнил с незначительными ошибками
Высокий	Выполнил без ошибок

При проверке умений выполнения контрольных упражнений тренер-преподаватель оценивает правильность их выполнения.

2.6. Методический материал

При реализации программы используются словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой методы обучения.

При реализации программы используются следующие методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

При проведении теоретической подготовки учитывается возраст учащихся. Изложение материала производится в доступной для них форме.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочных занятий или в форме объяснений во время отдыха. Так же проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме лекций, бесед.

Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

Практические занятия различаются по цели на учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные, по степени разнообразия решаемых задач на однородные и разнородные.

Контрольные занятия применяются в конце отдельных этапов подготовки, при условии проверки уровня освоения учащимися программного материала или в случаях проверки качества работы тренера. На таких занятиях принимаются зачёты по теории, технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия проводятся для формирования соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований – классификационные соревнования, прикидки, матчевые и товарищеские встречи.

При начальном обучении основам игры в баскетбол, используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность учащихся. Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этой возрастной группе имеют наиболее благоприятные возможности развития.

В групповых занятиях учащиеся выполняют одинаковые задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

Программой предусмотрено методическое обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, уровня двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств.

При обучении двигательным действиям предпочтение отдается целостному методу и уделяется особое внимание овладению школой движений.

При проведении занятий тренер-преподаватель правильно называет упражнения, точно их демонстрирует и вовремя исправляет ошибки.

При проведении занятий используются здоровьесберегающие технологии.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

1. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-на-Д., 2004.
2. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
3. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. –: Издательский центр «Академия».2008.
5. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.
6. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. - М., 1996.
7. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2008 - 62 с.
8. Рыбалёва И.А. проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности, Краснодар, Просвещение –Юг, 2019
9. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000. 58 с.
10. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб., Изд-во Олимп - СПб, 2007 - 134 с.

Дополнительная литература:

1. Баррел Пэйе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва 2008.
2. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. Москва, 2010.
3. Жозе Пископо. Упражнения для победы в баскетболе. Воронеж, 2006.
4. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011.
5. Луничкин В., Чернов С., Чернышев С. Тактика позиционного нападения против личной защиты. Метод. пособие для тренеров ДЮСШ. Москва, 2002.
6. Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2010.
7. Соколовский Б.И., Костикова Л.В. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. Москва, РФБ, 2012.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

www.fiba.com - Вэб-сайт Международной федерации баскетбола
www.fibaeurope.com - Вэб-сайт Европейской международной федерации баскетбола
www.basket.ru - Вэб-сайт Российской федерации баскетбола
www.pro100basket.ru - Вэб-сайт Ассоциации студенческого баскетбола России
www.mbl.su - Вэб-сайт Московской баскетбольной лиги
www.cskabasket.com - Вэб-сайт ПБК "ЦСКА" Москва
www.vtb-league.com Вэб-сайт лиги ВТБ
www.euroleague.net - Вэб-сайт Евролиги