

Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа с. Пестровка муниципального района Пестровский
Самарской области
Структурное подразделение Детско-юношеская спортивная школа

ПРИНЯТА
Решением педагогического совета
протокол № 1
от «06» 08. 2021г.



УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
ГБОУ СОШ с. Пестровка
Л.А. Казачкова
пр. № 39 от «09» 08. 2021г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Оранжевый мяч»

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

Разработчики:
Смирнов Владимир Викторович
тренер-преподаватель

с. Пестровка, 2021г.

Краткая аннотация

Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу «Оранжевый мяч» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать баскетбольные навыки. Программа рассчитана для работы с детьми в группах СОГ (спортивно-оздоровительные группы).

Пояснительная записка

В основу модульной программы «Оранжевый мяч» положены:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.

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

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта баскетбола в нашей стране.

Программа дает возможность не только развивать физические резервы ребенка, но и воспитывает в ребенке самодисциплину, уверенность, культуру общения, умение добиваться поставленной цели. Учитывая разноплановость модулей, формируется полноценная личность с твердыми моральными и этическими устоями, данная программа позволяет определить одаренность и выявить способности ребенка к баскетболу.

Педагогическая целесообразность программы. Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков. В программе реализуются технологии различных типов.

Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровью, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья обучающихся.

В программе представлены подходы к организации досуговой деятельности занимающихся. Для успешной и эффективной реализации предусматриваются следующие виды деятельности: организация и проведение досуговой деятельности, смен оздоровительных лагерей с занимающимися различного возраста

Новизна программы «Баскетбол» состоит в том, что она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. В программе используются модульный подход с применением информационных технологий обучения.

Отличительные особенности программы. Главное средство в занятиях с обучающимися – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Разноуровневая программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, а не на подготовку мастеров высокого класса, выявление и поддержку одаренных детей.

Программа направлена на реализацию таких компонентов национальных проектов как:

- охват дополнительным образованием с использованием персонифицированного финансирования дополнительного образования, в общем числе детей и молодежи в возрасте до 18 лет, охваченных образовательными программами дополнительного образования;
- обеспечение доступности качественного образования, соответствующего требованиям инновационного социально ориентированного развития Самарской области;
- развития дополнительного образования является охват дополнительным образованием детей в возрасте от 5 до 18 лет, который в соответствии с федеральным проектом "Успех каждого ребенка" Национального проекта "Образование", утвержденным президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 03.09.2018 N 10), должен к к 2024 году - не менее 80%.
- обеспечение возможностей для жителей Самарской области систематически заниматься физической культурой и массовым спортом, вести здоровый образ жизни;

Принципы реализации программы. Осуществляя работу по общефизической подготовке, педагог руководствуется основными методами и принципами обучения. В зависимости от задач предпочтение может быть отдано реализации того или иного принципа с учетом их органической взаимосвязи:

- Принцип всестороннего гармонического развития личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.
- Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.
- Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.
- Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.
- Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.
- Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.
- Принцип прочности. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.
- Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения («прыгать, как мячик», «идти, как медведь» и т. д.)
- Принцип постепенного повышения требований осуществляется на последующих годах обучения. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.
- Принцип комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (общефизической, технико - тактической, и

теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

– Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям нормативных документов учреждений дополнительного образования.

– Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа общефизической подготовки, индивидуальных особенностей обучающегося, включение в работу с ним разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач физической подготовки.

В планомерном физическом воспитании детей систематические занятия разнообразными физическими упражнениями должны сочетаться с правильным режимом учебы и отдыха и нормальными санитарно- гигиеническими условиями.

Цель и задачи программы

Целью модульной программы является воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности у детей и подростков.

В рамках реализации модульной программы будут решаться следующие **задачи:**

- общее укрепление здоровья обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности;
- обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития детей;
- подготовка опорно-двигательного аппарата и на этой основе обучение детей основным базовым элементам по видам спорта;
- создание общего положительного настроения на занятия физической культурой посредством большой вариативности занятий, использования разнообразных упражнений и игр, поощрения позитивной двигательной активности;
- раскрытие личностного потенциала детей посредством соревновательного элемента в баскетболе;
- воспитание интереса к спортивной досугу, спортивно-зрелищным мероприятиям.

Общая характеристика учебного предмета

Программа состоит из 3 модулей:

Модуль № 1 *«Общая физическая подготовка баскетболиста».*

Модуль № 2 *«Подвижные игры».*

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

Программа предусматривает реализацию модулей, как самостоятельных единиц, так и использование комбинированных занятий с использованием разных модулей. Все модули содержат контрольно-измерительные материалы, которые способствуют повышению качества спортивной подготовки и позволяют ее корректировать в соответствии с полученными результатами.

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

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

Результатом образовательной деятельности детей по программе, являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей:

- улучшение физических кондиций,
- рост уровня развития физических качеств,
- освоение основных приёмов и навыков игры в баскетбол,
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни,
- рост личностного развития ребёнка,
- умение ребёнком оценивать свои достижения, продолжение обучения детей в СП ДЮСШ ГБОУ СОШ с. Пестровка

Применяются следующие формы контроля:

- Теоретическая подготовка: опрос, собеседование, тест-задания.
- Общефизическая подготовка: сдача контрольных нормативов.
- Освоение программного материала: тестирование, наблюдения.

К моменту завершения программы обучающиеся должны :

Знать:

Основы знаний о здоровом образе жизни.

Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, области, стране.

Правила игры в баскетбол.

Тактические приемы в баскетболе.

Уметь:

Владеть основными техническими приемами баскетболиста.

Проводить судейство матча.

Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности

Воспитать стремление к здоровому образу жизни.

Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.

Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.

Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, стране

Адресат программы: Программа предназначена для детей 7-18 лет.

Обучающиеся делятся на группы согласно возрасту. Количество детей в группе: 10-15 человек. Набор в группу осуществляется на добровольной основе, по заявлению родителей или законных представителей ребенка и предоставлении медицинской справки о состоянии здоровья.

Формы и методы обучения. Основными формами обучения игры в баскетбол, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в баскетбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач.

- теоретические занятия (беседы, лекции, тестирование, просмотр видео материалов по спортивной тематике и др.);
- контрольные испытания;
- участие в соревнованиях и товарищеских встречах;

Работа в рамках тренировочных занятий строится по подгруппам (по возрастам): дети 7-10 лет (младшая группа), дети 11-14 лет (средняя) и (старшая группа) 15-18 лет.

Основные формы промежуточной аттестации обучающихся:

- беседа для определения теоретической подготовленности;
- сдача контрольно-переводных испытаний по общей физической подготовке (ОФП).

Подготовка юных баскетболистов характеризуется широким применением различных способов и методов тренировок, а также упражнений из других видов спорта (легкая атлетика, подвижные и спортивные игры), где используется игровой метод.

Объем и сроки усвоения программы:

Модульная программа рассчитана 126 часов:

- 42 часов отводится на модуль *«Общая физическая подготовка баскетболиста»*,
- 42 часа - модуль *«Подвижные игры»*,
- 42 часа - модуль *«Основы технико-тактических приемов в баскетболе»*.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 80 минут.

Содержание программы

Модуль № 1 «Общая физическая подготовка баскетболиста»

Общая физическая подготовка баскетболиста приобретает большое значение, когда необходимо заложить основу для последующей специализированной работы.

Общая физическая подготовка ставит своей **целью** осознать все необходимые предпосылки для обеспечения высокого уровня развития специальных физических качеств, правильного физического развития и разносторонней физической подготовленности.

В процессе общей физической подготовки баскетболистов решаются следующие **задачи**:

- разносторонне физическое развитие занимающихся;
- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей;
- приобретение спортивной работоспособности;

- развитие основных физических качеств;
- овладение важными прикладными навыками;
- стимулирование восстановительных процессов.

Планируемые результаты:

Ребенок должен знать:

- правила техники безопасности на занятиях;
- правила личной гигиены;
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм.

Ребенок должен уметь:

- выполнять перемещения в ходьбе, беге (с остановкой, с изменениями направления и скоростью);
- выполнять упражнения с предметами (мяч, скакалка, гантели, гимнастические палки);
- выполнять тесты нормативов комплекса ФВСК ГТО в соответствии с возрастом.

Модуль № 2 «Подвижные игры»

Подвижные игры для детей укрепляют физическое здоровье, развивают двигательные способности, совершенствуют умения, обучают жизненным ситуациям, как следует поступать в тех или иных случаях, развивают мораль, учат ориентироваться в пространстве, помогают ребёнку открывать для себя новый для него мир. Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает также комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей. В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений: ходьбы, бега, прыжков, метаний; элементарных игровых умений: ловли мяча, передачи, бросков; технико - тактических взаимодействий: выбор места. Взаимодействия с партнерами, командой и соперниками, необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми. Подвижная игра, по словам П.Ф. Лесгафта является подготовкой к жизни нового поколения. Подвижные игры для детей с правилами - это активная и сознательная деятельность маленького человека. Она требует точного и своевременного выполнения заданий, которые вытекают из правил игры, обязательных для всех участников. Играя, ребёнок пополняет свой багаж знаний и представлений об окружающем мире, развивается его мышление сообразительность, смекалку. Он получает навыки в ловкости и сноровке, учится морали и правилам общения. Каждая игра способствует

упражнению и закреплению приобретённых качеств и навыков, формированию и получению новых. В программе используются игры для развития быстроты, силы, выносливости, пространственной ориентации; игры подготовке баскетболистов.

Цель модуля: вызвать положительные эмоции у детей (радость, удовольствие, воодушевление), раскрыть потенциальные возможности и творческую инициативу ребёнка, привить детям интерес и любовь к подвижным играм, закрепить двигательные навыки, укрепить здоровье детей.

Задачи:

- укрепление здоровья играющих;
- содействие овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них;
- воспитание необходимых морально-волевых и физических качеств;
- привитие к систематическим занятиям.

Планируемые результаты:

Ребенок должен знать:

- правила техники безопасности при проведении подвижных игр;
- название и правила проведения подвижных игр;

Ребенок должен уметь:

- владеть всеми видами естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания);
- организовывать и провести подвижные игры со своими сверстниками.

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

Баскетбол – одна из самых популярных игр в нашей стране. Она является прекрасным средством развития физических качеств человека. Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижение приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Такое разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем занимающегося. Баскетбол является средством активного отдыха.

Баскетбол содержит большое количество специальных приемов и действий.

К базовым элементам игры относятся:

- перемещения (бег лицом вперед, приставной шаг, прыжки, прыжки с двух ног в движении, прыжки толчком с одной ноги);
- остановки (в два шага, прыжком, повороты);
- техника игры с мячом в нападении (держание мяча, ловля мяча);
- ведение мяча (в движении, с разной высоты отскока, с изменением направления, переводы мяча); -броски мяча в корзину (одной рукой сверху/снизу, двумя руками, в движении, с места, добивание мяча);
- передачи мяча (одной рукой, двумя руками, с места, в движении и т.д.);
- техника игры в защите (защитная стойка, перехват мяча при передаче, во время ведения, вырывание/накрывание мяча, овладение мячом, отскочившим от мяча).

Цель модуля: внедрение игры баскетбол в практику физкультурного движения среди обучающихся и осмысление ими базовых элементов игры.

Задачи:

- рассмотреть необходимые физические качества спортсмена;
- раскрыть общую и специальную подготовку баскетболистов.

Планируемые результаты:

Ребенок должен **знать:**

- правила игры баскетбол;
- основные жесты баскетбольного судьи;
- терминологию игры.

Ребенок должен **уметь:**

- овладеть основными техническими приемами баскетболиста;
- вариативно использовать технико-тактические приемы игры на практике

Структура и содержание программы

Учебный план

№ п/п	Тема модуля	Количество часов			Формы работы	Формы контроля
		всего	теория	практика		
1.	Модуль №1 «Общая физическая подготовка баскетболиста»	42	6.5	35.5		

1.1	Физкультура и спорт в России.	1	1		Беседа	Опрос
1.2	Гигиенические требования к занимающимся спортом.	1	1		Беседа	Опрос
1.3	Строевые упражнения: Шеренга, колонна, интервал, дистанция. Перестроения. Виды размыкания. Остановка и изменение скорости движения.	6	1	4	УТЗ	Выполнение упражнений
1.4	Упражнения для рук и плечевого пояса на месте и в движении. Упражнения для ног (на месте, в движении, в висах, упорах, прыжки).	5.5	0.5	4	УТЗ	Выполнение упражнений
1.5	Упражнения для шеи и туловища (наклоны, вращения, повороты головы из положения лежа, сидя и в положении виса, различные сочетания этих движений).	4.5	0.5	4	УТЗ	Выполнение упражнений
1.6	Упражнения для всех групп мышц с различным спортивным инвентарем.	7.5	0.5	7	УТЗ	Выполнение упражнений
1.7	Упражнения для развития силы (с преодолением собственного веса, преодоление веса и сопротивление партнера, переноска и перекладывание	6.5	0.5	5	УТЗ	Выполнение упражнений

	груза).					
1.8	Упражнения для развития быстроты. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.	6.5	0.5	5	УТЗ	Выполнение упражнений
1.9	Упражнения для развития гибкости (общеразвивающие с широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнера, упражнения с помощью	5.5	0.5	5	УТЗ	Выполнение упражнений
1.10	Итоговое занятие: Сдача нормативов.	2	0.5	1.5	УТЗ	Сдача нормативов
2	Модуль № 2 «Подвижные игры»	42	2.5	39.5		
2.1	Воспитание нравственные и волевых качеств спортсмена	0.5	0.5		Беседа	Опрос
2.2	Влияние физических упражнения на организм спортсмена.	0.5	0.5		Беседа	Опрос
2.3	Игры с элементами общеразвивающих упражнений («Вызов номеров», «Борьба в квадратах», «Ловля парами», «Вороны и воробьи»).	13	0.5	12.5	УТЗ	<u>Выполнение упражнений</u>
	Игры					

2.4	подготовительные к баскетболу («Охотники и утки», «Перестрелка», «Мяч ловцу», «Мяч капитану»). Эстафеты с инвентарем.	14.5	0.5	14	УТЗ	<u>Выполнение упражнений</u>
2.5		14.5	0.5	14	УТЗ	<u>Выполнение упражнений</u>
3	Модуль № 3 «Основы техникотактических приемов в баскетболе»	42	7	35		
3.1	Состояние и развитие баскетбола в России, Самарской области	1	1		Беседа	Тест
3.2	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	0.5	0.5		Беседа	Опрос
3.3	Общая характеристика спортивной подготовки	0.5	0.5		Беседа	Опрос
3.4	Техника нападения: - техника передвижения - техника владения мячом.	9	1 0.5 0.5	8 3 5	УТЗ	<u>Выполнение упражнений</u>
3.5	Техника защиты: - техника передвижения, - техника овладения мячом.	9	1 0.5 0.5	8 3 5	УТЗ	<u>Выполнение упражнений</u>
3.6	Тактика нападения: - индивидуальные	9	1 0.5	8 4	УТЗ	<u>Выполнение упражнений</u>

	действия; - групповые действия;		0.5	4		
3.7	Тактика защиты: - индивидуальные действия; - групповые действия; - командные действия.	7	1	6	УТЗ	<u>Выполнение упражнений</u>
			0.3	2		
			0.3	2		
			0.4	2		
3.8	Интегральная подготовка.	6	1	5	УТЗ	

Содержание учебного плана:

Модуль № 1 «Общая физическая подготовка баскетболиста» (42 часов).

1.1-1.2. Теория. Физкультура и спорт в России. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

1.3.-1.17. Строевые упражнения: Шеренга, колонна, интервал, дистанция. Перестроения. Виды размыкания. Остановка и изменение скорости движения. Упражнения для рук и плечевого пояса на месте и в движении. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц с различным спортивным инвентарем. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения типа «полоса препятствий». Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для развития быстроты и прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Упражнения для развития игровой ловкости. Теория .

1.18. Итоговое занятие: Сдача нормативов .

Модуль № 2 «Подвижные игры» (42 часа).

2.1-2.2. Теория. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

2.3-2.5. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры подготовительные к баскетболу. Эстафеты с инвентарем. Теория.

Модуль № 3 «Основы технико-тактических приемов в баскетболе» (42 часа).

3.1-3.3. Теория. Состояние и развитие баскетбола в России. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Общая характеристика спортивной подготовки.

3.4-3.8. Техника нападения. Техника защиты. Тактика нападения. Тактика защиты. Интегральная подготовка. Теория.

Условия реализации программы

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Кадровое обеспечение: тренеры - преподаватели, имеющие среднее и высшее специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями вида спорта баскетбол, стремящиеся к профессиональному росту.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD- записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового баскетбола, методические разработки в области баскетбола.

Материально техническое обеспечение: спортивный зал, спортивная площадка с баскетбольным оборудованием:

- | | |
|------------------------|-----------|
| - Баскетбольные кольца | - 4 шт.; |
| - баскетбольные мячи | - 8 шт.; |
| - скакалки | - 10 шт.; |
| - мяч волейбольный | - 2 шт.; |
| - фишки переносные | - 10 шт. |
| - накидки | - 10 шт. |

Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал с 2 кольцами и оборудование:

1. Гимнастическая скамья 4
2. Обручи 10
3. Конусы 10
4. Скакалки 20
5. Теннисные мячи 20
6. Гимнастические маты 10
7. Баскетбольные мячи 20
8. Гимнастические палочки 8
9. Волейбольный мяч 2
10. Гимнастические лестницы 1

Формы аттестации

Формы подведения итогов. Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

Текущий - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью обучающихся в процессе занятий.

Промежуточный- выполнение упражнений.

Итоговый - сдача нормативов.

Методические материалы

Формы проведения занятий по данной программе: учебно-тренировочное занятие.

Методы обучения:

Словесные методы:

- Дидактический рассказ,
- беседа, -обсуждение,
- инструктирование,
- сопроводительные пояснения,
- указания и команды,
- словесные оценки.

Наглядные методы:

- *Методы непосредственной наглядности:* правильный показ упражнений и их элементов педагогом.
- *Методы опосредованной наглядности:* методы ориентирования - отметки на полу, показ световой указкой и т.д.

Практические методы:

- Методы обучения двигательным действиям.
- *Метод расчленённого упражнения,* который избирается при условии, что разучиваемое действие поддаётся расчленению на самостоятельные отдельные элементы без существенного искажения характеристик.
- *Метод целостного упражнения,* избираемый при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. Оба эти метода относятся к первой группе строго регламентированных упражнений, и при их использовании большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. Подводящие упражнения применяются для облегчения овладения спортивной техникой путём планомерного освоения более простых двигательных действий. Это обуславливается родственной координационной структурой подводящих и основных упражнений. В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий. Имитационные упражнения очень широко используются при совершенствовании технического мастерства, как новичков, так и спортсменов различной квалификации.
- *Игровой метод* - выполнение двигательных действий в условиях игры. Применение этого метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий. Это метод комплексного совершенствования физических качеств.
- *Соревновательный метод* - специально организованная соревновательная деятельность, которая в данном случае выступает в качестве способа повышения эффективности

тренировочного процесса. Соревновательный метод используется также в обучении спортивной технике, её элементам и связкам.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Список использованной литературы.

1. Портнов Ю.М., академик РАО, профессор; Башкирова В.Г., заслуженный тренер РФ; Луничкин В.Г., профессор, заслуженный тренер РФ; Духовный М.И., заслуженный тренер РФ. Программа для детско-юношеских спортивных школ по баскетболу. Москва. «Советский спорт», 2004.
2. Нестеровский Д.И. «Баскетбол. Теория и методика обучения» Москва; «Академия», 2007.
3. Губа В.П., Фолин С.Г. «Особенности отбора в баскетболе» Москва; «ФиС», 2006.
4. Гомельский А.Я. «Управление командой в баскетболе» «ФиС», 1976.
5. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. Москва, «ФиС», 1997.
6. Грасис А.М. «Специальные упражнения баскетболистов», Москва; «ФиС», 1977.
7. Вуден Д. Современный баскетбол/Сокр.пер. с англ. Яхонтова Е.Р., Москва; «ФиС» 1987.
8. Колос В.М. Баскетбол: теория, практика. Минск, 1988.
9. Костикова Л.В. Баскетбол. Азбука спорта. Москва, 2002.
10. Коузи Б., Пауэр Ф. Баскетбол: концепции и анализ/Сокр. пер. с англ. Яхонтова Е.Р., Москва, «ФиС», 1975.
11. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. Москва
12. Луничкин В., Чернов С., Чернышев С. Тактика позиционного нападения против личной защиты: Метод.пособие для тренеров ДЮСШ. Москва, 2002.
13. Луничкин В.А., Чернышов С.Н. Тактика позиционного нападения против личной защиты. Москва, 2002.
14. Сортэл Н. Баскетбол: первые шаги/Пер. с англ. Москва, 2002.
15. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учебник для студ.высш.пед.учеб.заведений. Москва, 2001.
16. Чернова Е.А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод.рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. Москва, 2001.
17. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации для тренеров, работающих с группами начальной подготовки по баскетболу. Москва, 2002.
18. Чернова Е.А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов. Москва, 2001.
19. Чернова Е.А., Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами в системе подготовки

баскетболистов. Москва, 2003.

20. Шамаева О.Ю. - Образовательные технологии в основных образовательных программах
уровневой системы подготовки [Электронный ресурс] - Режим доступа:
<http://www.gumchtenia.rggu.ru/article.htmlid=66212>.

Для обучающихся и родителей:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
 2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
 3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
 4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
 5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
 6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
- Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.

Итоговые нормативы:

№	8-10 лет		
	Наименование Испытания	Мальчики (Зачет)	Девочки (Зачет)
1.	Бег на 30 м (с)	6,9	7,1
2.	Челночный бег 3x10 (с)	10,3	10,6
3.	Смешанное передвижение (1км)	7,10	7,35
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (колво раз)	6	4
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	4
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+3	+5

№	11-12 лет		
	Наименование Испытания	Мальчики (Зачет)	Девочки (Зачет)
1.	Бег на 30 м (с)	6.2	6.4
2.	Бег на 60 м (с)	11.9	12.4
3.	Бег 1 км	6.10	6.30
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6	
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (колво раз)	9	7
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	5
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+5	+8

№	13-14 лет		
	Наименование Испытания	Мальчики (Зачет)	Девочки (Зачет)
1.	Бег на 30 м (с)	5.7	6.0
2.	Бег на 60 м (с)	10.9	11.3
3.	Бег 1.5 км	8.20	8.55
4.	Бег 2 км	11.10	13.00
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (колво раз)	11	9
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	13	7
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+6	+10

№	15-16 лет		
	Наименование Испытания	Мальчики (Зачет)	Девочки (Зачет)
1.	Бег на 30 м (с)	5.3	5.6

2.	Бег на 60 м (с)	9.6	10.6
3.	Бег 2 км	10.00	12.15
4.	Бег 3 км	15.20	-
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	10	
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (колво раз)	-	13
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	10
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+8	+12

№	17-18 лет		
	Наименование Испытания	Мальчики (Зачет)	Девочки (Зачет)
1.	Бег на 30 м (с)	4.9	5.7
2.	Бег на 60 м (с)	8.8	10.5
3.	Бег 100 м	14.6	17.6
4.	Бег 2 км		12.00
5.	Бег 3 км	15.00	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	12	
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (колво раз)	-	17
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	25	10
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+9	+15