

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа с.Александровка муниципального района
Ставропольский Самарской области Структурное подразделение дополнительного
образования детей детско-юношеская спортивная школа
муниципального района Ставропольский.
(СП ДОД ДЮСШ м.р. Ставропольский ГБОУ СОШ с. Александровка)

Принята:
на заседании методического совета
Протокол № 1
« 01 » августа 2024г.

Утверждаю:
Руководитель СП ДОД ДЮСШ
м.р. Ставропольский
ГБОУ СОШ с. Александровка
_____/ В.П.Казаева
« 01 » августа 2024г.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа
физкультурно-спортивной направленности отделения баскетбол
«Баскетбольная лига — Baby» для девушек и юношей с 8 до 10 лет.

Срок реализации программы 3 года.

Составитель программы:
Старший тренер-преподаватель - Яконов Д.И.
Инструктор-методист - Стаканова Н.В.

Применяется тренерско-преподавательским
составом ДЮСШ м.р.Ставропольский:

Гаер Ю.А., Долгова Н.Б.
Куликова В.В., Юков А.М.
Рыльцов В.П., Бирюкова О.Г.

2024г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа физкультурно-спортивной направленности отделения баскетбол «Баскетбольная лига - Baby» для девушек и юношей с 8 до 10 лет, (далее- Программа).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмом МинОбрНауки РФ от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- постановлением 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»;

- Концепцией развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р);

- Приказа 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»;

- методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом МинОбрНауки России от 18.11.2015 №09-3242;

- Методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных программ (приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ).

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене. Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий. Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Актуальность настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол с применением принципа вариативности, дающего возможность подбирать и планировать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), видами учебного учреждения (городские и сельские школы), регионально-климатическими условиями проживания школьников.

Технические приёмы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей и подростков школьного возраста. Уникальные возможности не только для

физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Программа отвечает современным требованиям физического воспитания школьников. В ней заложены и обстоятельно раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы физического воспитания учащихся в комплексе.

Цель программы: создание наиболее благоприятных условий для физического и творческого созревания, раскрытие личностного потенциала каждого ребенка с 8 до 10 лет посредством спортивной игры баскетбол. Наиболее ярко соответствие занятий баскетболом возрастной физиологии и психологии воспитанников проявляется при освоении ими техники упражнений. В процессе обучения ребенок воспринимает информацию – основную и дополнительную, решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы, осмысливает выразительные средства. Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приемов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту учащегося, его знаниям и умениям. Ввиду неравномерности биологического развития ребенка, к нему необходим индивидуально- психологический подход на протяжении всего времени обучения, который и обуславливает задачи программы.

Основными задачами являются:

- способствовать нормальному росту организма и укреплению здоровья воспитанника;
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- помогать в овладении и закреплении разнообразных навыков и умений;
- обеспечивать эффективный отбор и своевременную спортивную подготовку одаренных детей, способных достичь высоких спортивных результатов.

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей. В связи с этим задача развития этих способностей считается такой же важной, как и задача обучения. В зависимости от условий своей деятельности педагог сможет сам

подобрать упражнения и игры, которые бы помогли учащимся овладеть техническими приёмами и выполнять их на большой скорости. Важное место в программе отводится воспитательной работе с детьми. На протяжении всех лет обучения тренер-преподаватель формирует у занимающихся нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие). Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, серьёзное внимание уделяется этике спортивной борьбы на баскетбольной площадке и вне её. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещённым приёмам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Одним из приоритетных направлений в воспитательной работе, является выстраивание взаимоотношений с родителями обучающихся, с целью обеспечить единство действий педагога и родителей в воспитании учащихся спортивной секции.

Программа построена на принципах:

- целостности процесса предполагающей интеграции основного и дополнительного образования;
- культур сообразности (приобщение обучающихся к современной мировой физической культуре и их ориентация на общечеловеческие культурные ценности);
- сотрудничества и ответственности;
- сознательного усвоения обучающимися учебного материала;
- последовательности и систематичности (предполагает в работе объединения создание такой системы, в которой органически связаны в единое целое все звенья и элементы системы, которая обеспечивает постепенное наращивание сложности в процессе обучения воспитанников, привития им определённых умений и навыков);
- непрерывности и наглядности.

В процессе обучения используются следующие методы:

- объяснительно-иллюстративный (используется при объяснении нового материала);
- репродуктивный (воспроизведение полученной информации);
- исследовательский (заключается в том, что каждый обучаемый, самостоятельно изучает с помощью технических средств учебный материал);
- соревновательный (использование упражнений в соревновательной форме);
- игровой (использование упражнений в игровой форме).

Программа предусматривает следующие **формы учебной деятельности учащихся:**

- **Фронтальная** (фронтальная работа предусматривает подачу учебного материала всей группе учеников);
- **Индивидуальная** (индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу учащихся);
- **Групповая** (в ходе групповой работы учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности).

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

- **вводный**, который проводится на первых занятиях, в начале изучения отдельных тем или разделов программы.
- **текущий**, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме;
- **итоговый**, проводимый после завершения всей учебной программы.

Учебно-тренировочный план и

Календарный план занятий на 2024-2025 год - 8-10 лет.

Продолжительность программы:

данная программа рассчитана на 2024,2025,2026 учебный год.

Возраст рассчитанный на программу с 8 до 10 лет для юношей и девушек.

Учебный план из расчета 3,5 часа в неделю (за 46 недель учебного времени составляет 184 часа) и из расчета 3,5 часа в неделю (за 52 недели с учетом каникулярного времени 208 часов) согласно годовому календарному учебному плану СП ДОД ДЮСШ м.р. Ставропольский Самарской области.

Наполняемость групп на втягивающем этапе обучения 15-25 человек . Это обусловлено тем, что занятия проводятся с индивидуально-групповой стилистикой преподавания. При этом неизбежными являются занятия в смешанной группе (юноши-девушки), предполагающей разную степень интеллектуальной и физической подготовки учеников.

Этап подготовки СОГ	Возраст обучающихся (лет)	Максим. число обучающихся в группе (чел.)	Учебные часы в неделю (час)	Годовая нагрузка (часов)					Требования по физической, техн. и спортивной подготовке на конец обучения
				46 недель		52 недели			
				Модуль 17 недель	Модуль 9 недель	Модуль 17 недель	Модуль 29 недель	Модуль 6 недель	
Втягивающий	8-10	20	3,5	184		208			выполнение нормативов по ОФП, выступление на спортивно-массовых мероприятиях

Учебный план Программы 3,5 часа в неделю,
втягивающий этап обучения по модулям,
для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 46 недель обучения

Втягивающий этап подготовки СОГ		Начально-ознакомительный модуль	Основной-втягивающий модуль
		17 недель	29 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы	
1	Теория	2	4
2	Общая физическая подготовка	24	44
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	18	36
4	Тактическая подготовка	18	20
5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	4	12
6	Медицинское обследование	1	1
7	Количество часов в модуле	67	117
	Общее количество часов на 46 недель	184	

Учебный план Программы 3,5 часа в неделю,
 втягивающий этап обучения по модулям,
 для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 52 недели обучения

Втягивающий этап подготовки СОГ		Начально-ознакомительный модуль	Основной-втягивающий модуль	Углубленный модуль
		17 недель	29 недель	6 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы		
1	Теория	2	4	2
2	Общая физическая подготовка	24	44	10
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	18	36	4
4	Тактическая подготовка	18	20	5
5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	4	12	2
6	Медицинское обследование	1	1	1
7	Количество часов в модуле	67	117	24
	Общее количество часов на 52 недели	208		

**Календарный план занятий на 2024 -2025 учебный год
 (46-52 недели).**

месяц	неделя	занятие	Тема и содержание занятия	Время занятия
сентябрь	1	1	Прохождение мед. Комиссии перед началом уч.года. Теория тема № 1,2,3,4,5. Техника безопасности на занятиях,	2

			игровая тренировка.	
		2	Теория тема № 1,2,3,4,5. ОФП (Тема №4,ТЕМА №8),	2
	2	1	ОФП (Тема №4,ТЕМА №8), СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
		2	ОФП (Тема №2,ТЕМА №6), СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2
	3	1	ОФП (Тема №8,ТЕМА №2), СФП (ТЕМА №1, №3, №6)	2
		2	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	2
	4	1	ОФП (Тема №3,ТЕМА №5), СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2
		2	ТПП, Теория тема № 1,2,3,4,5.	2
	5	1	ОФП (Тема №4, №8),	2
		2	ТПП, Теория тема № 1,2,5.	2
октябрь	6	1	ОФП(Тема №4,№8) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
		2	ОФП(Тема №2, №6) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2
	7	1	ТПП,Теория тема № 1,2,5.	2
		2	ОФП(Тема №1,№5) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
	8	1	ОФП(Тема №3, №5)	2
		2	Теория тема № 3,4,5.	2
	9	1	СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
		2	ОФП(Тема №4, №6, №8)	2

			СФП №4, ТТП №4	
	10	1	СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
		2	ОФП(Тема №4,№8) СФП №4, ТТП №4	2
ноябрь	11	1	ТТП (ТЕМА№1) ОФП (ТЕМА№6) СФП (ТЕМА№4, №5)	2
		2	Соревнования	2
	12	1	ОФП(Тема №4,ТЕМА №8) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
		2	ОФП(Тема №2,ТЕМА №6) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2
	13	1	ТТП, Теория тема № 4,5.	2
		2	ОФП(Тема №1,ТЕМА №5)	2
	14	1	ОФП(Тема №3,ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
		2	ОФП(Тема №4,ТЕМА №8) СФП №4, ТТП №4	2
	15	1	СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
		2	ОФП(Тема №6,ТЕМА №8) СФП №4, ТТП №3	2
декабрь	16	1	ОФП(Тема №4,ТЕМА №8) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2
		2	ОФП(Тема №2,ТЕМА №6) ТТП №4	2
	17	1	ОФП(Тема №8,ТЕМА №2)	2

			СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	
		2	ОФП(Тема №8, ТЕМА №2) СФП (ТЕМА №2, №4, №7), ТТП	2
	18	1	Прохождение мед. Комиссии, ТТП	2
		2	Соревнования	2
	19	1	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8) СФП №7, ТТП №4	2
		2	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8) СФП №4, ТТП №4	2
январь	20	1	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8) СФП №4, ТТП №4	2
		2	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8)	2
	21	1	ОФП(Тема №2, ТЕМА №6) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
		2	ТТП, Теория тема № 2,5.	2
	22	1	ОФП(Тема №1, ТЕМА №5)	2
		2	ОФП(Тема №3, ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2
	23	1	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	2
		2	ТТП, ОФП(Тема №4, ТЕМА №8)	2
февраль	24	1	ОФП(Тема №3) СФП (ТЕМА №2, №4, №7) ТТП №4	2
		2	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8)	2
	25	1	ОФП(Тема №2, ТЕМА №6)	2
		2	ОФП(Тема №8, ТЕМА №2)	2

			СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	
	26	1	Соревнования	2
		2	Соревнования	
	27	1	ОФП(Тема №3) СФП (ТЕМА №2, №4, №7) ТПП №4	2
		2	ТПП № 3,4	2
март	28	1	Соревнования	2
		2	ОФП(Тема №2, ТЕМА №6) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
	29	1	Теория тема № 3,5.	2
		2	Соревнования	
	30	1	ОФП(Тема №3, ТЕМА №5)	2
		2	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8) СФП №4, ТПП №4	2
	31	1	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8) СФП №4, ТПП №4	2
		2	Соревнования	
	32	1	Соревнования	2
		2	ОФП(Тема №4, ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №7)	2
апрель	33	1	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
		2	ОФП(Тема №2, ТЕМА №6)	2

	34	1	ОФП(Тема №8, ТЕМА №2) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
		2	ОФП(Тема №1, ТЕМА №5)	2
	35	1	Соревнования	2
		2	Соревнования	
	36	1	ТПП, Теория тема № 2,3.	2
		2	Прохождение мед. Комиссии	2
май	37	1	Соревнования	2
		2	ОФП (Тема №8, №2)	
	38	1	ОФП (Тема №4, №8) СФП (ТЕМА №2, №3, №5) ТПП	2
		2	ОФП (Тема №2, №6) Теория тема № 2,3,4,5.	2
	39	1	Соревнования	2
		2	ОФП(Тема №1, №5) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2
	40	1	ОФП(Тема №3, №5) СФП (ТЕМА №6, №4, №7) ТПП№2	2
		2	ОФП(Тема №4, №8) СФП №4, ТПП №4	2
июнь	41	1	ОФП(Тема №4, №8) СФП №4,	2

			ТПП №4	
		2	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	2
	42	1	ОФП(Тема №3) СФП (ТЕМА №2, №4, №7) ТПП №4	2
		2	ОФП(ТЕМА №8) СФП №4, ТПП №4	2
	43	1	ОФП(Тема №1, ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2
		2	ОФП(Тема №3, ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №6, №4, №7)	2
	44	1	ТПП №3,4, ОФП(Тема №3, №5) СФП (ТЕМА №6, №4, №7)	2
		2	ОФП(Тема №4, №8) СФП №4, ТПП №2,4	2
ИЮЛЬ	45	1	ОФП(Тема №3, ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2
		2	ОФП(Тема №3) СФП (ТЕМА №2, №4, №7) ТПП №4	2
	46	1	Соревнования	2
		2	Соревнования	
	47	1	ОФП(Тема №1, ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2

		2	ОФП(Тема №3, ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №6, №4, №7)	2	
	48	1	Теория тема № 4,5.	2	
		2	ОФП(Тема №3) СФП (ТЕМА №2, №4, №7) ТТП №4	2	
Август	49	1	ОФП(Тема №3, ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №6, №4, №7)	2	
		2	ОФП(Тема №1) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2	
	50	1	ОФП(Тема №3, ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №6)	2	
		2	ОФП(ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №6, №4, №7)	2	
	51	1	Соревнования	2	
		2	Соревнования		
	52	1	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ. Медицинская комиссия в конце года, после сборов.	2	
		2	ОФП(Тема №3, ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №4, №7)	2	
	12 месяцев	52 недели	104 занятия	208 часов	

№	Разделы подготовки	Тема занятия	
1	Теория	Тема №1: История игры баскетбол.	8
		Тема №2: Правила игры баскетбол.	
		Тема №3: Судейство игры баскетбол.	
		Тема №4: Просмотр фильмов о спорте, баскетболе.	
		Тема №5: Технические новшество и судейские изменения в баскетболе.	
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	ТЕМА №1: Упражнения на выносливость.	78
		ТЕМА №2: Упражнения на силу.	
		ТЕМА №3: Упражнения на скорость.	
		ТЕМА №4: Упражнения на координацию.	
		ТЕМА №5: Упражнения на тренажерах.	
		ТЕМА №6: Упражнения с гирями, резинками, мячами и др. инвентарем.	
		ТЕМА №7: Упражнения на гибкость.	
		ТЕМА №8: Упражнения на мышцы спины и живота(пресс).	
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка (СФП)	ТЕМА №1: Упражнения на прыгучисть	58
		ТЕМА №2: Управления необходимые для броска с места.	
		ТЕМА №3: Управления для развития ловкости при приеме мяч.	
		ТЕМА №4: Управления для развития ловкости при передачи мяча.	
		ТЕМА №5: Управления для развития ловкости при остановках.	
		ТЕМА №6: Управления для развития броска в движении.	

		ТЕМА №7: Управления для развития специальной выносливости.	
		Тема №8: Игровая тренировка.	
4	Тактическая подготовка (ТП)	ТЕМА №1: Действия в атаке.	43
		ТЕМА №2: Действия в обороне.	
		ТЕМА №3: Переход в контратаку.	
		ТЕМА №4: Прессинг, игра один на один.	
5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	Участие в школьных соревнованиях.	18
		Участие в районных соревнованиях	
		Участие в областных соревнованиях	
		Участие в спортивно-массовых мероприятиях	
		Контрольные испытания, тестирование	
6	Медицинское обследование	Прохождение мед. Комиссии перед началом и в конце уч.года, перед соревнованиями и вовремя уч.тренировок. Сборов.	3
Всего			208

Основы знаний о физкультурной деятельности.

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Правила техники безопасности, страховка и само страховка. Общее и индивидуальное развитие человека. Физкультурно-спортивная этика. Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья. Гигиена. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.

Способы физкультурной деятельности.

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые

способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

Общеразвивающие упражнения.

Развитие силовых способностей: комплексы *Общеразвивающие* и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанги и т.д.); прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине; преодоление комбинированных полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью.

Развитие скоростных способностей: бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег по разметкам и на дистанцию 20 метров с максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Развитие выносливости: равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег.

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Спортивные игры.

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.

Упражнения с мячом: ведения мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой», с изменением направления, ускорением, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении, передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи); бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками снизу; одной и двумя в прыжке; выполнение «штрафного» броска.

Тактические действия: групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрый прорыв); индивидуальные – выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная защита.

Спортивные игры: мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.

В рамках содержания программы занимающиеся получают теоретические знания об истории возникновения баскетбола. Знакомятся с гигиеническими

требованиями к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Знакомятся с оборудованием площадки для игры в баскетбол. В ходе бесед и лекций занимающиеся знакомятся с основными правилами игры. Изучая таблицы и наглядные пособия, учащийся получают представления о судействе игры, жестов судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой, таблицами.

При изучении разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Для правильного и целенаправленного обучения технике игры в баскетбол приводится последовательность обучения основным техническим приемам. Тренер в соответствии с программным материалом сам может подобрать упражнения-задания с учетом предложенной последовательности.

Физическая подготовка.

Одним из основных факторов, определяющих возможность достижения высоких спортивных результатов в баскетболе, является уровень развития физических качеств.

Общая физическая подготовка баскетболиста является базой для многолетнего спортивного совершенствования.

Упражнения специальной физической подготовки благодаря сопряженному воздействию способствуют развитию координации, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости и ориентировки, создавая тем самым предпосылки усвоения и совершенствования техники и тактики игры.

Методическое обеспечение программы

1. Направленность программы: физкультурно-спортивная.

2. Техническое оснащение занятий:

- набивные мячи
- баскетбольные мячи
- гимнастические скамейки
- секундомер
- скакалки

3. Формы проведения занятий:

- беседа
 - групповое выполнение заданий
 - самостоятельная работа (индивидуальная)
 - спортивные соревнования
 - физкультурные праздники
- 4. Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:**
- репродуктивные
 - наглядные
 - иллюстративные
 - игровые
 - соревновательный
- 5. Новизна и актуальность:**
- творческое развитие обучающихся
 - формирование физической культуры личности
 - сохранение региональных традиций
 - воспитание здорового образа жизни
- 6. Формы подведения итогов годового прохождения обучения:**
- областные, городские, районные соревнования по баскетболу
- 7. Формы проверки полученных знаний, умений и навыков:**
- тематический и визуальный контроль
- 8. Ожидаемые результаты:**
- улучшение технических умений, физических качеств и психо - эмоционального состояния; успешное выступление в соревнованиях по баскетболу на областных, городских уровнях.

Требования к оснащённости учебного процесса

Оборудование спортивное:

- комплект для занятий по общей физической подготовке;
- тренажеры и устройства для воспитания и развития физических качеств;
- комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми.

Вспомогательное оборудование:

- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

Наглядные и методические пособия:

- модели;
- пособия печатные;

- диафильмы;
- кинофрагменты;
- видеозаписи;
- кинофильмы.

Литература

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 2012г.
2. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 2012, №4:
3. Байгулов Ю. П.; Аверин Г. А. Атакуют чемпион мира. - Спортивные игры, 2012, №3
4. Бубэж. и др: Тесты в спортивной практике. М., 2012.
5. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 2009 г.
6. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 2006г.
7. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2008г.