

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Коммунарская средняя общеобразовательная школа №1»

Принята
на заседании ШМО учителей
физкультуры, ОБЖ, искусства
от «30» августа 2024 г.
Протокол № 1

Утверждена
приказом № 92-09
от «30» августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности**

«Баскетбол»

(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 11-13 лет

Срок реализации: 01 год

Составитель: Гизатуллина Алина Евгеньевна,
учитель физической культуры

г. Коммунар
2024 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности «Баскетбол для детей 11 – 13 лет» является модельной модульной образовательной программой. Ориентирована на удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом. Направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся; на выявление и развитие талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности; на подготовку обучающихся к выполнению испытаний всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Программа рассчитана на 1 год обучения. При необходимости программа может быть модифицирована и реализовываться 2-3 года путем разработки материала на основе содержания программы 1 года обучения для последующих годов обучения с учетом усложнения упражнений, повышения интенсивности тренировочной нагрузки, но без увеличения объема учебного материала на каждом году обучения.

1.1.2. Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена тем, что баскетбол – один из наиболее простых, с точки зрения создания условий для их освоения в образовательных учреждениях, командных видов спорта. Естественность и универсальность двигательных навыков, развиваемых в баскетболе, позволяют выстроить образовательный процесс на спортивно-оздоровительном этапе в сторону общего и всестороннего физического развития. Вместе с этим, игровой характер спортивных игр позволяет достаточно быстро сформировать систему мотивации для регулярных занятий физической культурой, а групповой характер

взаимодействий – значимый социальный компонент в физкультурноспортивной деятельности обучающихся школьного возраста, повышающий навыки работы в команде и коммуникативные способности.

Баскетбол – одна из самых популярных игр в нашей стране. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений школьников, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

1.1.3. Педагогическая целесообразность

В соответствии с п. 3.3 «Особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (утв. приказом Минспорта РФ №1125 от 27.12.2013г.) настоящая программа реализуется на спортивно-оздоровительном этапе. Срок освоения программы, особенности ее содержания направлены на знакомство детей школьного возраста 11 – 13 лет с баскетболом, на удовлетворение их потребностей в занятиях физической культурой и спортом средствами избранного вида спорта без перехода на следующие этапы спортивной подготовки. Отличительные особенности содержания данной программы заключаются в приоритетном распределении часов в модуле «Избранный вид спорта» в сторону индивидуальной работы над техникой и более простых взаимодействиях с партнерами в подразделе «Тактика игры в баскетбол». Учебный план программы рассчитан на 1 год с возможностью модернизации учебного плана 1 года обучения на 2–3 года освоения в

зависимости от потребности образовательного учреждения в организации учебно-тренировочного процесса. Продолжительность тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) и не может превышать 2 часов. Основная форма занятий в рамках программы – практические учебнотренировочные занятия, акцент в которых делается на игровую, досуговозвлекательную и соревновательную деятельность. Важным звеном в реализации программы должна стать выстроенная система физкультурноспортивных мероприятий в учреждении, осуществляющем реализацию данной программы (Фестиваль ГТО, товарищеские игры по баскетболу, Первенство школы/объединения по баскетболу, участие команды в муниципальных и, возможно, региональных турнирах, соответствующих уровню программы).

1.1.4.Отличительная особенность программы

Отличительной особенностью данной программы является модульный принцип ее построения. Данная модельная программа является базовой и предлагается к использованию в учреждениях дополнительного образования, а также в общеобразовательных организациях, реализующих дополнительные общеобразовательные программы, с целью качественной организации досуга детей и получения ими общих знаний о здоровом образе жизни и интересующем их виде спорта. Модуль – это законченная единица образовательной программы, предполагающая освоение обучающимся комплекса результативных компонентов программы: когнитивного (знания, умения), мотивационно-ценностного (отношение), деятельностного (опыт), сопровождаемая контролем результатов обучающихся на выходе. Модульный принцип обеспечивает вариативность, гибкость и мобильность построения образовательных программ, позволяя педагогу обеспечивать качество освоения программы обучающимися, в том числе на основе построения индивидуального образовательного маршрута обучающегося. Отличительной особенностью программы является и система

оценочных и контрольно-измерительных материалов, в состав которой входит прохождение испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) как средство оценки уровня физической подготовленности обучающихся по итогам реализации программы. Предлагается внедрение в практику работы образовательных организаций Фестиваля ВФСК «ГТО».

1.1.5. Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 11 - 13 лет (5 – 7-е классы) без ограничений по состоянию здоровья. Основанием для приема детей является их заявленное желание и письменное заявление родителя (законного представителя) с предоставлением медицинской справки об отсутствии противопоказаний к занятиям физкультурой и спортом. Возраст обучающихся в группах: 11 - 13 лет (5 – 7-е классы). Базовая программа «Баскетбол» ориентирована на детей среднего школьного возраста (11–13 лет), имеющих медицинский допуск и желающих познакомиться с избранным командным видом спорта. Комплектовать учебные группы лучше всего на основе одного возраста с учетом тендерных и физиологических особенностей обучающихся. Не рекомендуется набирать в одну группу детей разного возраста с разницей в возрасте более 2-х лет. Предполагаемое деление по возрастным группам: 11–12 лет, 12–13 лет. Ежегодно обучающиеся по данной образовательной программе должны проходить специализированный медицинский осмотр в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.03.2016г. №134н «О порядке организации медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом...».

1.1.6.Сроки и объем реализации программы

Программа базового уровня рассчитана на 1 год обучения, вместе с этим, педагог вправе разработать материал на основе учебного плана 1 года обучения для 2,3 годов с учетом усложнения упражнений, повышения интенсивности тренировочной нагрузки, но без увеличения объема учебного материала на каждом году обучения (общее количество учебных часов в год – 68 часов).

Режим тренировочных занятий:

Количество часов в неделю	Периодичность занятий в неделю	Общее количество часов в год	Минимальный количественный состав группы	Оптимальный количественный состав группы
2 ч	2 занятия по 1 ч	68 ч	12 чел	15-20 чел

1.1.7.Формы организации занятий

Формы организации образовательного процесса – очная, групповая.

Форма организации учебного занятия – учебно-тренировочное занятие, учебная игра, беседа по вопросам теории.

1.1.8.Методы обучения

Методы обучения. Используемые на учебно-тренировочных занятиях методы можно подразделить на три группы: словесные, наглядные и практические. К словесным методам относятся: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор. Рассказ – это короткое повествование о технико-тактических приемах, взаимодействиях, способах их применения, месте и значении в игровой деятельности. Объяснение раскрывает содержание, форму и структуру конкретного двигательного движения или действия, а также факторы, определяющие его эффективность. Точное и доступное объяснение создает предпосылки для освоения новых игровых приемов, правильного выполнения тактических установок. Одно из требований к объяснению –

краткость. Педагог должен уметь выделять главное, не заостряя внимание на второстепенных деталях. Команды и распоряжения – специфические формы речевого воздействия для оперативного управления деятельностью занимающихся. Они отличаются особой лаконичностью. На занятиях по баскетболу преимущественно пользуются распоряжениями, которые, в отличие от команд, не имеют строго регламентированной формы, просты и доступны по содержанию. Распоряжения даются для подготовки, начала или окончания упражнения или игрового задания. Задание – это форма постановки индивидуальной или коллективной задачи перед обучающимися для выполнения упражнений или в учебных играх. Указание отличается от задания краткостью формы и направлено на внесение коррективов в действия обучающихся по ходу выполнения упражнения или в процессе игрового противоборства. Беседа предполагает диалог между педагогом и юными спортсменами, благодаря которому осуществляется обмен мнениями и намечается план дальнейших действий при обучении или совершенствовании. Разбор, как правило, производят после завершения упражнения, игры или занятия. Это короткий или обстоятельный анализ всех действий и их результата. Наглядные методы многообразны и направлены на активизацию сенсорных процессов у обучающихся. К ним, прежде всего, относится показ упражнений или их элементов педагогом или наиболее подготовленными обучающимися. Показ должен носить образцовый, четкий характер и создавать полное представление у детей о движениях или действиях. Для этого необходимо создать соответствующие предпосылки: выбрать место для показа упражнения и создать оптимальные условия для его обзора; осуществить показ в целом или по частям, в обычном или замедленном темпе и т.д. Высоко результативны и вспомогательные наглядные методы: демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий, использование демонстрационных досок, планшетов и других средств. Эффективны также

повторный и замедленный показ или демонстрация, а также метод «стоп-кадра» при обучении тактическим взаимодействиям. Определенное значение имеют методы ориентирования. С помощью предметных или условных ориентиров (например, линии разметки, мячи, переносные стойки, стулья, ориентиры на щите, разнообразные зрительные и звуковые сигналы и т.д.) ограничивают направление движения, сигнализируют о его начале или окончании, регламентируют смену направления, задают траекторию полета мяча и т.п. Использование наглядных методов всегда должно сочетаться с разновидностями словесных. Это является одним из основных условий эффективности проведения учебных занятий. Практические методы базируются на активной двигательной деятельности обучающихся. Их грамотное использование имеет решающее значение в освоении умений и навыков игры в баскетбол. Универсальным методом формирования необходимых навыков поведения является метод упражнений. Упражнения предполагают многократное повторение движений для овладения техникой игрового приема, сочетания приемов отдельными обучающимися или техникотактических взаимодействий группой занимающихся. Разучивание техники может осуществляться в целом или по частям. Относительно простые игровые приемы (например, стойки, передвижения, ведение мяча и т.п.) разучиваются в целостном виде, т.к. их расчленение нарушает структуру движений и усложняет процесс обучения. Разучивание по частям (расчлененным методом) предполагает временное освоение отдельных элементов целостного двигательного действия с последующим их объединением. Расчлененным методом в баскетболе осваивают координационно-сложные игровые приемы (например, бросок в прыжке одной рукой от головы). При изучении техники и тактики баскетбола широко используются подводящие упражнения. Как правило, их объединяют в блоки так, чтобы путем планомерного и постепенного освоения более простых движений или двигательных действий подвести обучающихся к овладению

сложными технико-тактическими действиями в целом. Предлагаемые задания выполняются в строгой последовательности индивидуально или с помощью партнера. Они могут включать:

- имитацию отдельных фаз движения с мячом или без него (например, подбрасывание мяча над собой при изучении бросков);
 - фиксацию положений звеньев тела в ключевые моменты данного приема (например, при изучении броска в прыжке игрок, запрыгнув на гимнастическую скамейку, принимает положение замаха, т.е. мяч поднят к голове);
 - создание условий принудительного ограничения амплитуды и направления движений (например, использование педагогом или партнером вертикально расположенной картонки или планшета для предотвращения отклонения в сторону локтя бросающей руки занимающимся, осваивающим технику дистанционного броска одной рукой от плеча);
 - временное выключение из целостного движения отдельных звеньев тела (например, выполнение штрафных бросков из положения сидя на стуле).
- Количество подводящих упражнений и время их использования зависят от результативности процесса обучения. К выполнению приема в целом следует переходить в случае свободного и уверенного воспроизведения его базовых элементов как автономно, так и во взаимосвязи друг с другом. В дальнейшем условия выполнения технических приемов усложняют. При этом придерживаются определенной последовательности:

- от действий без мяча переходят к технике владения мячом;
- от статических действий на месте - к динамическим в движении;
- от обособленного единичного исполнения - к чередованию и сочетанию с другими действиями;

- от многократного повторения в облегченных стабильных условиях - к ситуативному применению в игровых.

Результативному освоению современных навыков игры в баскетбол на определенном этапе обучения содействует метод сопряженных воздействий. Его сущность состоит в создании оптимальных условий для взаимосвязанного комплексного совершенствования игровых приемов и необходимых для их эффективного воспроизведения физических качеств. Это достигается благодаря соревновательным упражнениям. Их применение создает благоприятный эмоциональный фон для обучения и совершенствования игровых навыков, пробуждает у учащихся интерес к систематическим занятиям. Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях, регламентированных установленными правилами игры. Он может быть представлен упражнениями в игровой форме, эстафетами и непосредственно игрой. Основу соревновательного метода составляет специально организованная соревновательная деятельность. Особенно эффективен этот метод на этапе совершенствования. Он может быть представлен соревнованием на количественный или качественный результат при выполнении отдельных двигательных действий, играми по упрощенным правилам, двусторонними учебными, контрольными играми и, наконец, официальными соревнованиями. Несмотря на всю привлекательность игрового и соревновательного методов, их применение требует определенной подготовленности учащихся в плане обучения и овладения основами техники и тактики игры. Продолжительность игровых заданий и игр должна быть нормирована, т.к. наибольший эффект достигается при концентрации времени, отводимого на решение конкретной задачи.

Методы воспитания.

1) методы формирования тех или иных качеств сознания, мыслей и чувств, к которым относятся, например, методы убеждения;

- 2) методы организации практической деятельности, накопления опыта поведения, прежде всего в форме проведения различного рода упражнений, создания воспитывающих ситуаций;
- 3) методы стимулирования, активизации установок сознания и форм поведения с помощью таких приемов, как поощрение или наказание.

Убеждение - один из методов первой группы, направленных на формирование сознания. Использование этого метода является исходной предпосылкой для следующего этапа воспитательного процесса – формирования должного поведения. Именно убеждения, устойчивые знания определяют поступки людей. Основные инструменты метода убеждения – вербальные (слово, сообщение, информация). Это может быть лекция, рассказ, особенно по гуманитарным дисциплинам. Очень важны здесь сочетание информативности с эмоциональностью, что многократно повышает убедительность общения. Монологические формы должны сочетаться с диалогическими: беседами, диспутами, которые значительно повышают эмоциональную и интеллектуальную активность обучающихся.

Но вербальные способы при всей их значимости должны быть дополнены силой примера. Удачный пример конкретизирует общую, абстрактную проблему, активизирует сознание обучающихся. Действие этого приема основано на свойственном людям чувстве подражания. Следует иметь в виду, что подражательность – не только простое повторение образцов, оно имеет тенденцию перерастания в творческую деятельность личности, которая проявляется уже в выборе образцов. Важно поэтому окружить детей положительными примерами для подражания. Хотя следует иметь в виду, что вовремя и к месту приведенный отрицательный пример, показывающий негативные последствия тех или иных поступков, помогает удержать обучающегося от неправильного поступка.

Конечно, наиболее эффективен личный пример педагога, его собственных убеждений, деловых качеств, единства слов и дела, его справедливого отношения к своим воспитанникам.

Универсальным методом формирования необходимых навыков поведения является метод упражнений. Упражнения в воспитании отличаются от упражнений в обучении, где они теснейшим образом увязываются с приобретением знаний. В процессе воспитания они нацелены на отработку умений и навыков, на выработку положительных привычек поведения, доведение их до автоматизма. Поэтому для выработки тех или иных моральных, волевых и профессиональных качеств личности необходим системный подход при реализации метода упражнений на основе принципов последовательности, планомерности, регулярности. Успех метода упражнений зависит от всестороннего учета психологических, физических и других индивидуальных качеств людей. В противном случае возможны и психологические, и физические травмы.

Однако ни методы формирования сознания, ни приемы выработки умений и навыков не дадут надежного, долговременного результата, если их не подкрепить с помощью методов поощрения и наказания, образующих еще одну, третью группу воспитательных средств, именуемых методами стимулирования. Поощрение – это выражение положительной оценки, одобрения, признания качеств, поведения, действий обучающегося или целой группы. Эффективность поощрения основана на возбуждении положительных эмоций, чувства удовлетворения, уверенности в своих силах, способствующих дальнейшим успехам в спорте. Наряду с индивидуальным следует использовать и коллективный метод, т.е. поощрение группы, коллектива в целом, включая и тех, кто проявил трудолюбие, ответственность, хотя и не добился выдающихся успехов. Подобный подход во многом способствует сплочению группы, формированию чувства гордости за свой коллектив, каждого его члена. Порицание – это выражение отрицательной оценки, осуждения действий и

поступков, противоречащих принятым нормам поведения, нарушающим законы. Цель этого метода состоит в том, чтобы добиться изменения поведения человека, вызывая переживания стыда, чувство неудовлетворенности, и таким образом подтолкнуть его к исправлению допущенной ошибки.

Применяется в исключительных случаях, тщательно обдумывая все обстоятельства, анализируя причины проступка и выбирая такую форму наказания, которая соответствовала бы тяжести вины и индивидуальным особенностям провинившегося и не унижала бы его достоинства. Следует помнить, что цена ошибки в этом деле может быть очень велика. Применение этого метода является скорее исключением, чем правилом, слишком частое его использование свидетельствует об общем неблагополучии в системе воспитания и необходимости ее корректировки. Во всяком случае, но общему правилу репрессивный, карательный уклон в воспитании признается недопустимым.

В процессе воспитания необходимо использовать весь разнообразный спектр методов и приемов. Это и убеждение словом, обращенным прежде всего к разуму, использование метода убеждения, силы примера, это и воздействие на эмоциональную сферу, чувства обучающихся. Важнейшую роль в воспитательном воздействии играют и постоянные упражнения, организация практической деятельности обучаемых, в ходе которой вырабатываются умения, навыки, привычки поведения, накапливается опыт деятельности. В этой многоплановой системе методы побуждения, стимулирования, особенно методы наказания, играют лишь вспомогательную роль.

1.2.Цель программы

Цель программы – знакомство с баскетболом, мотивирование на регулярные занятия физической культурой и спортом средствами избранного вида спорта, формирование устойчивой мотивации к физическому развитию и здоровому образу жизни.

1.2.1. Задачи программы

Когнитивные:

- познакомить обучающихся с избранным видом спорта, его историей, основами техники безопасности на занятиях, основами техники и тактики игры в баскетбол (ведение, передачи, ловля мяча, броски в кольцо, тактика защиты и нападения один на один, игровые взаимодействия в парах и тройках, основы командной тактики защиты и нападения);
- подготовить обучающихся к правильному выполнению норм «Готов к труду и обороне».

Мотивационно - ценностные:

- формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактики вредных привычек, а также формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой средствами избранного вида спорта.

Деятельностные:

- получение опыта командных игровых видов спорта, готовность к выполнению всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

1.3. Учебный план

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	«Знакомство с баскетболом»	12	4	8	
1.1	Требования техники безопасности в процессе освоения Программы и гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1		
1.2	История развития вида спорта в мире, в России.	1	1		

1.3	Всероссийский физкультурноспортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	1	1		
1.4	Физические качества и физическая подготовка	2	1	1	
1.5	Основы техники игры	2		2	
1.6	Основы тактики игры	2		2	
1.7	Игровая деятельность	3		3	
Базовые модули					
2.	«Общая физическая подготовка»	11		11	Оценка динамики уровня физической подготовленности по базовым качествам.
2.1	Развитие дисциплины	3		3	
2.3	Развитие ловкости, координации	2		2	
2.5	Развитие быстроты	3		3	
2.6	Другие виды спорта и подвижные игры	3		3	
3.	«Специальная физическая подготовка (баскетбол)»	12		12	
3.1	Развитие скоростно-силовых	1		1	

	качеств				
3.2	Развитие скоростно-силовой выносливости	1		1	
3.3	Развитие игровой ловкости	5		5	
3.4	Развитие необходимых качеств для выполнения игровых технических приемов	5		5	
4.	«Избранный вид спорта баскетбол для детей 7-12 лет»	31		31	Оценка уровня динамики техникотактических качеств

14.1	Техническая подготовка	3		3	
4.1.1	Техника передвижения	2		2	
4.1.2	Техника владения мячом	3		3	
4.2	Тактическая подготовка	3		3	
4.2.1	Индивидуальные действия	1		1	
4.2.2	Групповые действия	1		1	
4.2.3	Командные действия	1		1	
4.3.1	Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий	1		1	
4.3.2	Учебные игры	16		16	
Событийный модуль					
5.1	Сдача норм ГТО (весна)	1		1	Вводный контроль Оценка уровня физической подготовленности по базовым качествам
5.2	Сдача норм ГТО (осень)	1		1	Промежуточный контроль Оценка уровня физической

1.4.Содержание учебного плана

Ознакомительный модуль «Знакомство с баскетболом»

Раздел 1.Требования техники безопасности в процессе освоения Программы и гигиенические требования к занимающимся спортом (1 час)

Теория. Соблюдение техники безопасности при занятиях баскетболом.

Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке. Понятие о гигиене. Правила личной гигиены. Режим дня спортсмена. Значение сна,

утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей.

Раздел 2. История развития баскетбола в мире, в России (1 час)

Теория. Понятие «физическая культура». Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан. История развития баскетбола в мире и в нашей стране.

Раздел 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (1 час)

Теория. История развития комплекса ГТО. ГТО как возможность проверить свой уровень физической готовности. Выполнение упражнений и уровень каких физических качеств они оценивают.

Раздел 4. Физические качества и физическая подготовка (2 часов: 1 час – теория, 1 часов – практика)

Теория. Понятие быстроты, гибкости, ловкости, выносливости. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые.

Практика. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.

Раздел 5. Основы техники игры (2 часа)

Практика. Применение правил игры в баскетбол с точки зрения техники.

Основные сведения о технике игры и технических приемах: баскетбольная стойка, техника передвижения с мячом и без мяча, основы техники владения мячом, техники передачи.

Раздел 6. Основы тактики игры (2 часа)

Практика. Применение правил игры в баскетбол в командных взаимодействиях.

Основные сведения о тактике игры и тактических действиях: взаимодействие в двойках, тройках, пятерках, основные принципы движения мяча в нападения, основные принципы защиты.

Раздел 7. Игровая деятельность (3 часа)

Практика. Участие в соревнованиях: внутригрупповые, институциональные,

муниципальные соревнования.

Событийный модуль

Раздел 8. Фестиваль ГТО

Проведение текущей аттестации – участие в испытаниях ВФСК «ГТО» (возможно в рамках фестиваля ВФСК «ГТО» внутри образовательной организации).

Базовый модуль «Общая физическая подготовка»

Раздел 1. Развитие дисциплины (3 часа)

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

Разминочные упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же время ходьбы и бега. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении

виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Раздел 2. Развитие ловкости, координации (2 часа)

Практика. Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Раздел 3. Развитие быстроты (3 часа)

Практика. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество

прыжков при определенном отрезке от 10 до 50м.) прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Раздел 4. Другие виды спорта и подвижные игры (3 часов)

Практика. Применение элементов других видов спорта (элементы борьбы, игра в пионербол, волейбол, баскетбол по упрощенным правилам, футбол по упрощенным правилам). Подвижные игры, направленные на общее развитие: «салки», «хвостики» и др.

Базовый модуль «Специальная физическая подготовка»

Раздел 1. Развитие скоростно-силовых качеств (1 часов)

Практика. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.) «чехарда». Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копьа, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Раздел 2. Развитие скоростно-силовой выносливости (1 часов)

Практика. Упражнения для развития специальной (скоростно-силовой) выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнений с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Раздел 3. Развитие игровой ловкости (5 часов)

Практика. Упражнения для развития игровой ловкости. Баскетбол: Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков,

падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м. Футбол. Набивание мяча при ходьбе и беге. Обработка мяча после кувырка с точной передачей партнеру. Точный пас во внезапно появившуюся цель. Ловля мяча вратарем из разных неудобных положений. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ведения с обработкой мяча, получением паса, обработка и ведение мяча с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег. Эстафеты с выполнением футбольных финтов, прыжками, обработкой мяча при получении.

Раздел 4. Развитие необходимых качеств для выполнения игровых технических приемов (5 часов)

Практика. Специальные физические упражнения с набивным мячом. Имитация технических приемов с набивным (утяжеленным) мячом с сохранением техники выполнения. Специальные физические упражнения с использованием резинового эспандера, или с противодействием выполнения упражнения партнером. Имитация игровых и технических действий с использованием

«плавного» сопротивления действию, упражнения на баланс, развитие координационной устойчивости при выполнении технических и специализированных игровых приемов избранного вида спорта. Специальные физические упражнения с использованием отягощений. Выполнение специализированных игровых действий и технических приемов с использованием отягощений (поясов, браслетов и пр.). Промежуточная аттестация: участие в испытаниях ВФСК «ГТО» (возможно в рамках фестиваля ВФСК «ГТО» внутри образовательной организации).

Базовый модуль «Избранный вид спорта баскетбол для детей 10-12 лет»

Раздел 1. Техническая подготовка

1. Техника передвижения (2 часов)

Практика. Передвижения, сочетание различных видов передвижения с мячом и без мяча. Обучение стойке баскетболиста (ноги параллельно на одной линии, одна нога выдвинута вперед), стойке защитника с выставленной ногой вперед, со ступнями на одной линии. Ходьба, бег. Обучение передвижению приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед), передвижению в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Обучение прыжкам толчком одной, двух ног, остановкам (прыжком двумя ногами). Повороты на месте (вперед, назад).

Техника владения мячом (3 часов)

Практика. Ловля и передача мяча различными способами – обучение ловле двумя руками на уровне груди «высокого», «низкого», «катящегося» мяча.

Обучение передаче мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола.

Перехват, выбивание, накрывание мяча – обучение вырыванию, выбиванию, перехвату мяча. Броски мяча – обучение броскам мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами – обучение ведению мяча: с высоким

отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.

Раздел 2. Тактическая подготовка (3 часов)

Индивидуальные действия (1 час)

Практика. Выбор позиции, момента и способа для применения действий в нападении и защите с мячом и без мяча – обучение выбору места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; выбору способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; противодействию выхода на свободное место для получения мяча; выбору способа передачи в зависимости от расстояния. Опека нападающего, играющего в различных позициях и при личном прессинге – обучение выходу на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча, выбору места по отношению к нападающему с мячом. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Действие одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия (1 час). Практика. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите – обучение взаимодействию двух игроков «передай мяч и выходи». Командные действия (1 час). Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых действий – обучение организации командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых действий.

Переключение от действия в нападении к действию в защите – обучение переключению от действия в нападении к действию в защите.

Раздел 3. Интегральная подготовка (18 часов)

Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий (1 час).

Практика. Обучение техническим приемам посредством многократного выполнения тактических действий. (1 час).

Учебные игры (16 часов). Практика. Отработка практических умений игры в баскетбол.

1.5. Планируемые результаты

Результат освоения: формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий.

Когнитивные:

- знание основ техники и тактики баскетбола в игровой деятельности (ведение, передачи, ловля мяча, броски в кольцо, тактика защиты и нападения один на один, игровые взаимодействия в парах и тройках, основы командной тактики защиты и нападения);
- узнать навыки самоконтроля при физических нагрузках.

Мотивационно - ценностные:

- сформированность интереса к занятиям физической культурой средствами избранного вида спорта.

Деятельностные:

- применение основ техники и тактики баскетбола в игровой деятельности (ведение, передачи, ловля мяча, броски в кольцо, тактика защиты и нападения один на один, игровые взаимодействия в парах и тройках, основы командной тактики защиты и нападения);
- владение основами двигательных и специальных двигательных навыков, готовность к выполнению ВФСК «ГТО»; -получение опыта участия в тестировании ВФСК «ГТО.

2.2.6. Список использованной литературы

1. Баскетбол для молодых игроков: руководство для тренеров/ А. Авакумович, Хосе Мария Бусета, Ласло Килик, Маурицио Мандони; ред. Хосе Мария Бусета; перевод с англ. А. Давыдова, М. Давыдова. – Красноярск.: Поликор, 2014. – 376с.
2. Баскетбол: научно-методический вестник: Выпуск 11 / Сост. Б.Е. Лосин, Е.Р. Яхонтов. – СПб.: Олимп-СПб, 2011. – 94с.
3. Введение в профессию молодого тренера. Подготовка молодых игроков. – М.: PressPass, 2017. – 144с. Режим доступа – (<https://russiabasket.ru/book.pdf>)
4. Гатмен Билл, Финнеган Т. Все о тренировке юного баскетболиста / пер. с англ. Т.А. Бобровой. – М.: АСТ: Астрель, 2007, – 303с.
5. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. – М.: На боевом посту, 2010. – 39с.
6. Гомельский Е.Я. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами 6-17 лет. – М.: На боевом посту, 2009. – 96с.
7. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ/ Министерство спорта в РФ. – М.: Советский спорт, 2014. – 132с.
8. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 336с.
9. Нормативные и правовые основы организации спортивной подготовки в РФ: Сборник документов и материалов/ Ю.Д. Нагорных, Е.П. Евсеев и др.; Министерство спорта в РФ. – М.: Советский спорт, 2014. – 295с.
10. Поплавский Л.Ю. 1000 упражнений игры в баскетбол.– К.: БК «ДендиБаскет», 1997. – 219с.

11. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С. и др. Игры в тренировке баскетболистов. – 4-е изд., испр. – НГУ имени П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2009. – 64с.
12. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских олимпийского резерва / Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин и др. – М.: Советский спорт, 2004. – 100с.
13. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов. –ГУФК им.П.Ф.Лесгафта. – СПб.: Олимп, 2006. – 134с.

Литература для детей

1. Белов С.А. Движение вверх. – СПб.: ООО ИД «ПРАВО», 2011. – 416с.
2. Сортэл Н. Баскетбол:100 упражнений и советов для юных игроков / пер. с англ. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 240с.
3. Стонкус С. Мы играем в баскетбол. – М.: Просвещение, 1984. – 64с.

Электронные ресурсы

1. Введение в профессию баскетбольного тренера: подготовка молодых игроков. Режим доступа: <https://russiabasket.ru/book.pdf>
2. Библиотека учебной информации. Методические указания по планированию спортивной тренировки по баскетболу для начинающих, Симферополь 2009 – Режим доступа: http://kyrator.com.ua/index.php?catid=16&id=1077:metodichkaplanirovanie&Itemid=121&option=com_content&view=article