

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
спортивная школа «Север»
Верхнекамского муниципального округа Кировской области

СОГЛАСОВАНО:
Педагогическим советом
МКУ ДО СШ «Север»
(Протокол от «29» августа 2023 г. № 9)

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МКУ ДО СШ «Север»
М.А. Гордеев
Приказ № 35/1-од от 29.08.2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО БАСКЕТБОЛУ**

Срок реализации программы: 1 год

Год составления -2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с элементами баскетбола.

Направленность – **физкультурно-спортивная** – направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, развитие морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья, знакомство с базовыми понятиями и навыками вида спорта баскетбол.

Основание для разработки дополнительной общеразвивающей программы (далее – программа):

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка Организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
11. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, разработанными Федеральным государственным бюджетным учреждением «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» с целью организационно-методического обеспечения деятельности образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта. Методические рекомендации рассмотрены экспертно-методическим советом ФГБУ «ФЦОМОФВ» протокол № 4 от «26» мая 2021 г. и имеют заключение «рекомендовано».

Актуальность создания данной программы вызвана познавательными потребностями современных детей и их родителей, а так же ориентированностью на социальный заказ общества. Программа направлена на организацию содержательного досуга обучающихся, удовлетворение их потребностей в активных формах познавательной деятельности, обеспечение эмоционального благополучия обучающихся и, как следствие, профилактику асоциального поведения несовершеннолетних. Предлагаемая программа обеспечивает условия по организации образовательного пространства, а также по поиску и сопровождению

одарённых, талантливых детей. Современная концепция общего образования во главу угла ставит идею развития личности обучающегося, формирование его творческих способностей, воспитание важных личностных качеств. Всему этому в значительной степени способствует обучение навыкам баскетбола. Спорт является важным социальным фактором в воспитании позитивного отношения в подростковой среде к здоровому образу жизни и в формировании здорового поколения молодых граждан нашей страны.

Программа направлена на формирование у детей потребности к систематическим занятиям спортом, к здоровому образу жизни, укреплению их физического здоровья, умению вести себя в коллективе.

Педагогическая целесообразность.

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 баскетболом в учреждениях дополнительного образования 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 учащихся. Разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами для профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

Программа по баскетболу направлена на здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Работа учебных групп может быть организована на базе общеобразовательной и спортивной школ.

Адресат программы

Программа адресована обучающимся школьного возраста 7-17 лет, не имеющим противопоказания к занятиям физической культуры. Группы смешанные, одно- и разновозрастные. Разница в возрасте обучающихся в одной группе до 2 лет.

Уровень освоения – базовый.

Объем и срок реализация программы Объем программы – 204 часа.

Срок реализации программы – 34 недели.

Формы (виды) учебной деятельности

Теоретическая часть: лекции, беседы, встречи, демонстрация видеофильмов о достижениях российских спортсменов на Всероссийских, Международных соревнованиях.

Практическая часть: учебно-тренировочное занятие, подготовка инвентаря, соревнования, сдача тестов.

Цель программы

Создание у детей устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья с помощью развивающих подвижных игр.

Задачи программы.

1. Сформировать устойчивую мотивацию детей и подростков к сохранению и укреплению здоровья средствами физической культуры и закаливания естественными факторами природы.

2. Повысить уровень физической подготовленности обучающихся с учетом индивидуальных особенностей.
3. Сформировать устойчивые знания в области теории баскетбола.
4. Обучить навыкам и приемам игры в баскетбол.
5. Социализировать обучающихся в обществе за счет приобретенных в ходе занятий спортом нравственных, моральных, психологических и интеллектуальных качеств личности.
6. Научить активно проводить досуг, развить интерес к избранному виду спорта и достижению высоких спортивных результатов.

Планируемые результаты:

По окончании программы обучающиеся достигнут следующих результатов:

Предметные:

будут иметь разностороннюю физическую подготовку, общую и специальную;
овладеют базовыми приемами и навыками баскетбола;
овладеют техникой восстановления работоспособности в различных режимах физической и психологической нагрузки;

Метапредметные:

обретут устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни;
будут уметь самостоятельно планировать учебно-тренировочный режим: выбирать режим нагрузок, питания, отдыха, адекватной двигательной активности;
будут уметь устанавливать взаимодействие с окружающими людьми: соблюдать правила межличностного общения со сверстниками и педагогом, использовать способы бесконфликтного решения спорных ситуаций в группе.

Личностные:

приобретут стойкий интерес к избранному виду спорта;
будут уметь организовать свое свободное время, активный отдых с родителями и друзьями, пропагандирующий здоровый образ жизни.
мотивация к достижению высоких спортивных результатов.

Формы и режимы занятий

Форма обучения: очная

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа, продолжительность 1 ак. часа 1 астрономический час., т.е. 204 часа в год.

Формы проведения занятий: теоретическое (беседа); комбинированное (сочетание теории и практики); соревнование, развивающие подвижные игры

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

групповая (работы в группах);
индивидуальная (индивидуальное выполнение заданий, решение проблем);
индивидуально-фронтальная (чередование индивидуальных и фронтальных форм работы).

Формы подведения итогов освоения программы: тестирование уровня развития физических качеств.

Условия набора и формирования групп

Наполняемость групп 12-25 человек.

В группу принимаются все желающие обучающиеся от 7 лет. Занятия проводятся с учетом возрастных особенностей обучающихся. К занятиям допускаются обучающиеся не имеющие противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Занятия проводятся на площадках МКУ ДО СШ «Север».

Формы контроля

Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Стартовый контроль проводится вначале освоения программы с целью определения исходного уровня знаний и умений. Текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала) - осуществляется педагогом в форме наблюдений, опросов. Промежуточный контроль проводится в конце учебного полугодия - в форме сдачи тестирования уровня развития физических качеств (Приложение № 1). Итоговый контроль/промежуточная аттестация осуществляется в конце учебного года/программы - в форме выполнения тестирования уровня развития физических качеств. Метапредметные и

личностные результаты отслеживаются путём наблюдения и опроса во время учебной и соревновательной деятельности.

Примерный учебный план

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно оздоровительная
		Год обучения
		1
		6 час/нед.
1	2	3
1	Теоретическая подготовка	10
2	Общая физическая подготовка	62
3	Специальная физическая подготовка	44
4	Техническая подготовка	56
5	Тактическая подготовка	12
6	Интегральная подготовка	12
7	Соревнования, тестирование уровня развития физических качеств	8
8	Общее количество часов	204

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	10	9	1	
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ. Баскетбол в России и мире.	2	2		Наблюдение опрос
1.2	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травмы.	1	1		
1.3	Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки Тренажерные устройства, технические средства. Изготовление специального оборудования для спортивных игр. Технические средства, применяемые при обучении игры.	1	1		
1.4	Значение физической культуры и спорта и, в частности, баскетбола, как средства укрепления здоровья.	1	1		
1.5	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений.	1	1		
1.6	Основы техники и тактики баскетбола	2	1	1	

1.7	Спортивные соревнования, их организация и проведение.	2	2		
	Наименование разделов, тем	Всего часов	Практика	Теория	Форма контроля
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	62	56	6	Тестирование уровня развития физических качеств
2.1	Упражнения, направленные на развитие гибкости.	10	9	1	
2.2	Упражнения, направленные на развитие координационных способностей.	12	11	1	
2.3	Упражнения, направленные на развитие ловкости.	12	11	1	
2.4	Спортивные и подвижные игры.	12	11	1	
2.5	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	8	7	1	
2.6	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости (велосипед).	8	7	1	
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	44	40	4	Тестирование уровня развития физических качеств
3.1	Специальные упражнения для развития координационных способностей.	10	9	1	
3.2	Специальные упражнения для развития ловкости	6	5,5	0,5	
3.3	Специальные упражнения, направленные на развитие выносливости	6	5,5	0,5	
3.4	Специальные упражнения, направленные на развитие быстроты движений и прыгучести	10	9	1	
3.5	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.	6	5,5	0,5	
3.6	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча.	6	5,5	0,5	
4	Техническая подготовка	56	50	6	
4.1	Техника нападения. Техника передвижения.	11	10	1	
4.2	Техника нападения. Техника владения мячом.	11	10	1	
4.3	Техника нападения. Передача мяча, броски мяча, ведение мяча.	12	14	2	

4.4.	Техника защиты. Техника передвижения.	11	10	1	
4.5	Техника защиты. Техника овладения мячом.	11	10	1	
5	Тактическая подготовка.	12	10	2	
5.1	Тактика нападения. Действия игрока без мяча. Действия игрока с мячом.	3	2,5	0,5	
5.2	Тактика нападения. Групповые действия. Командные действия.	3	2,5	0,5	
5.3	Тактика защиты. Индивидуальные действия.	3	2,5	0,5	
5.4	Тактика защиты. Групповые действия. Командные действия.	3	2,5	0,5	
6	Интегральная подготовка	12	9,5	2,5	
6.1	Соревнования в быстроте выполнения различных движений и упражнений. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	2,5	2	0,5	
6.2	Чередование упражнений для развития качеств применительно к изучению технических приемов и выполнение этих приемов. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях. Чередование различных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных) в нападении и защите.	2,5	2	0,5	
6.3	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	2,5	2	0,5	
6.4	Эстафеты с выполнением сочетаний элементов техники.	2	1,5	0,5	
6.5	Подвижные игры, подготовительные к баскетболу. Учебные игры по упрощенным правилам перемещение, в стойках защитника, поворотов, ведения передач и бросков мяча). Учебные игры с применением изученных технических приемов и тактических комбинаций.	2,5	2	0,5	
7	Контрольные испытания и соревнования	8	7	1	
7.1	Соревнования, спортивные мероприятия	6	5	1	
7.2	Итоговое занятие (1-е полугодие)	1	1		Тестирование уровня развития физических качеств

7.3	Итоговое занятие (2-е полугодие)	1	1		Тестирование уровня развития физических качеств
-----	----------------------------------	---	---	--	---

Содержание программы.

1. Теоретическая подготовка

1.1 Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ. Баскетбол в России и мире.

Теория. Краткие исторические сведения о возникновении Баскетбола. Общие положения, структура комплекса ГТО, виды испытаний, нормативы, требования. Первые соревнования, система соревнований по ГТО, задачи бывшего ГТО.

Инструктаж по ОТ и ТБ.

Практика. Демонстрация и прохождение путей эвакуации из школы.

1.2 Значение физической культуры и спорта и в частности баскетбола, как средства укрепления здоровья.

Теория. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Значение систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развитие двигательных качеств и способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Практика. Тестирование

1.3 Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травмы.

Теория. Основы личной гигиены юного баскетболиста. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, вытирание, обливание, душ, баня, купание). Вред курения и спиртных напитков. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).

Общий режим дня спортсмена. Режим труда и отдыха, режим питания до тренировки, во время тренировки и соревнований. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся полиатлоном.

Практика. Организовать самоконтроль на тренировочном занятии и дома. Учитывать объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчёт пульса.

1.4 Оборудование и инвентарь, применяемые на учебно-тренировочных занятиях.

Теория. Требования к одежде и обуви баскетболиста. Баскетбольные мячи. Баскетбольное оборудование и манекены.

Практика. Практическая работа.

1.5. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

Теория. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

Практика. Определение вида нагрузок.

1.6 Основы техники и тактики баскетбола

Теория. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

Практика. Техника защиты и нападения. Различия.

1.7 Спортивные соревнования, их организация и проведение.

Теория. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно – оздоровительных группах. Правила соревнований.

Практика. Изучение положения о проведении турнира по баскетболу на уровне школы.

1.8 Подведение итогов сезона.

Теория. Подведение итогов сезона.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

2.1 Упражнения, направленные на развитие гибкости.

Теория. Особенности выполнения упражнений на развитие гибкости. Их роль в восстановлении организма после физических нагрузок.

Практика. Комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Широкие стойки на ногах, ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов. Высокие взмахи поочередно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях. Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища, прогибание туловища, индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

2.2 Упражнения, направленные на развитие координационных способностей.

Теория. Особенности выполнения упражнений на развитие координационных способностей.

Практика. Упражнения на развитие быстроты реакции. Комплекс упражнений, направленных на развитие координации и равновесия. Произвольное преодоление простых препятствий, передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе, жонглирование малыми предметами. Равновесие типа «Ласточка» на широкой ограниченной опоре с фиксацией равновесия положений. Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях.

2.3 Упражнения, направленные на развитие ловкости.

Теория. Особенности выполнения упражнений на развитие ловкости.

Практика. Упражнения на развитие 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. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

2.3 Спортивные и подвижные игры.

Теория. Правила спортивных и подвижных игр. Особенности судейства.

Практика. Организация спортивных и подвижных игр, направленных на развитие ловкости, быстроты, выносливости.

2.4 Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Теория. Роль скоростно-силовых качеств в достижении высоких спортивных результатов. Особенности техники прыжковых упражнений.

Практика. Эстафеты и комплекс прыжковых упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

2.5 Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости (велосипед).

Теория. Виды циклических упражнений. Их роль в развитии выносливости.

Практика. Выполнение циклических упражнений, направленных на развитие выносливости. Велотренировка.

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

3.1 Специальные упражнения для развития координационных способностей баскетболиста.

Теория. Виды упражнений для развития координационных способностей баскетболиста, их значение для этапа подготовки.

Практика. Комплексы специальных упражнений для развития координационных способностей баскетболиста.

3.2 Упражнения для развития игровой ловкости.

Теория. Роль упражнений для развития игровой ловкости.

Практика. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (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 к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

3.3. Упражнения для развития специальной выносливости. Теория. Особенности выполнения упражнений направленных на развитие выносливости.

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

3.4. Специальные упражнения, направленные на развитие быстроты движений и прыгучести.

Теория. Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие движений и прыгучести.

Практика. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты движений и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м) Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

3.5 Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Теория. Особенности выполнения упражнений для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Практика. Комплексы упражнений на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие силы. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

3.6. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча.

Теория. Особенности выполнения упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча.

Практика. Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лежа отталкивание от пола ладонями (пальцами) двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой, отталкивание от пола с последующими хлопками руками перед собой. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» руками и ногами. Из упора лежа передвижения по кругу, отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног на месте. Из упора лежа передвижение вправо, влево, одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями. Ходьба на руках в положении упора лежа на руках, ноги поддерживает партнер. Передвижение то же, но путем отталкивания ладонями (пальцами). Передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед-вверх, прямо-вверх, с правой руки на левую, над правым (левым) плечом (особое внимание обращать на заключительное движение кистями и пальцами). Передача и ловля мяча правой и левой рукой из различных исходных положений. передачи и броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой на точность, дальность (соревнование).

4. Техническая подготовка

4.1. *Техника нападения. Передвижения и стойки. Стойка баскетболиста.*

Теория. Нападение в баскетболе. Передвижения и стойки. Стойка баскетболиста.

Практика. Стойка баскетболиста, ходьба, бег, передвижения приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо, спиной вперед), остановки (прыжком, двумя шагами), повороты на месте (вперед, назад). Передвижения и стойки: передвижения с максимальной скоростью, ускорения, остановки; сочетание передвижений с остановками, прыжками, поворотами; сочетание передвижений, остановок, прыжков с техническими приёмами нападения.

4.2. *Техника нападения. Владение мячом, ведение мяча.*

Теория. Нападение в баскетболе. Приемы владения мячом..

Практика. Владение мячом: ловля мяча (на максимальной скорости передвижения при сопротивлении противника, на максимальной высоте прыжка при сопротивлении противника с целью последующей атаки корзины); (после резкого входа в 3-секундную зону; в наивысшей точке прыжка с целью последующей атаки корзины; приём голевых передач, скрытых передач, мяча в движении на максимальной скорости, сброшенного мяча в условиях, моделирующих различные игровые ситуации повышенной сложности; сочетание различных способов ловли мяча с техническими приёмами нападения в разных игровых ситуациях повышенной сложности; передача мяча (длинная передача мяча двумя и одной рукой сверху, передача мяча игроку, убегающему «в отрыв»; длинная передача в сторону боковой линии, передача мяча нападающему, входящему в 3-секундную зону в различных игровых ситуациях, передача мяча после ловли в прыжке, первая передача «в отрыв» после подбора мяча при активном сопротивлении противника; передача мяча с разворотом на 180°; передача мяча центровому игроку с целью атаки корзины, скрытые передачи из различных исходных положений; передача мяча с финтами, сбрасывание мяча при проходах на кольцо); броски мяча (в прыжке с ближних, средних дистанций, а также при активном сопротивлении противника, добивание мяча, бросок мяча в прыжке с разворотом на 180°; бросок мяча двумя, одной рукой сверху вниз, на месте и в движении; штрафной бросок; добивание мяча после отскока от щита или кольца двумя и одной рукой в одно касание; многократное добивание

мяча при активном противодействии; бросок мяча с места с дальних дистанций при активном сопротивлении противника; бросок мяча после резкого входа под кольцо в игровых ситуациях повышенной сложности).

4.3. Техника нападения. Передача, броски, ведение мяча.

Теория. Особенности выполнения передачи, бросков, ведения мяча.

Практика. Проход под кольцо из исходного положения лицом и спиной к защитнику; проход вдоль лицевой линии с последующим сбрасыванием мяча партнёру, входящему в 3-секундную зону; ведение мяча со сменой режима и характера передвижения; дриблинг; проходы из положений спиной, боком к щиту при активном сопротивлении противника; ведение мяча на максимальной скорости со сменой высоты отскока в игровых ситуациях при активном сопротивлении противника; обводка на скорости с различными способами маневрирования в ситуациях высокой игровой сложности; проход под кольцо с правой и левой стороны с последующей атакой корзины при активном сопротивлении противника.

4.4. Техника защиты. Техника передвижения.

Теория. Особенности выполнения защиты. Передвижения в защите.

Практика. Передвижения (сочетание передвижений, стоек с техническими приёмами защиты в различных частях площадки; сочетание остановок и прыжков с техническими приёмами защиты; передвижения и стойки при подстраховке центрального игрока; передвижения и стойки при противодействии игрокам различного амплуа при их месторасположении в различных частях площадки).

4.5. Техника защиты. Приемы овладения мячом.

Теория. Особенности выполнения защиты. Овладение мячом в защите.

Практика. Овладение мячом (отбивание и перехват голевых передач; противодействие дриблингу; отбивание и перехват мяча при передачах центральному игроку; противодействие броску сверху вниз; перехват и отбивание мяча при сбрасывании; сочетание подбора мяча у своего кольца с последующей передачей в отрыв; противодействие игрокам, находящимся в различных зонах площадки; противодействие при смене позиций центрального игрока).

5. Тактическая подготовка.

5.1. Тактика нападения. Действия игрока без мяча. Действия игрока с мячом.

Теория. Изучение и анализ тактики нападения.

Практика. Индивидуальные действия: выбор места для применения технических приёмов и их сочетаний в индивидуальных действиях с учётом выполняемых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.

5.2. Тактика нападения. Командные действия. Групповые действия.

Теория. Изучение и анализ тактики нападения.

Практика. Групповые действия: выбор момента и способа взаимодействия с партнёрами в зависимости от выполняемых функций, применяющихся систем игры и конкретных тактических задач, групповые взаимодействия в соответствии с планом игры.

Командные действия: нападение против зонного прессинга; применение комбинаций в ходе игры; сочетание систем игры в нападении в ходе встречи; выполнение намеченного плана командных действий в ходе игры; умение изменять тактические действия команды в ходе встречи в зависимости от различных факторов (результат, неожиданное действие противника, индивидуальные особенности отдельных игроков и т.п.).

5.3. Тактика защиты. Индивидуальные действия.

Теория. Изучение и анализ тактики защиты.

Практика. Индивидуальные действия: выбор места и способа противодействия партнёру, в зависимости от его игровых функций и месторасположения; выбор места способа овладения мячом, противодействия и их сочетаний в комплексных индивидуальных действиях с учётом игровых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.

5.4. Тактика защиты. Командные действия. Групповые действия.

Теория. Изучение и анализ тактики защиты.

Практика. Групповые действия: выбор места, момента и способа взаимодействия с партнёрами при зонном прессинге; групповые взаимодействия с учётом конкретного противника.

Командные действия: зонный прессинг; организация защитных действий против применения комбинаций в процессе игры; сочетание систем игры в ходе встречи; смена форм защиты в зависимости от конкретной ситуации.

6. Интегральная подготовка.

6.1. Соревнования в быстроте выполнения различных движений и упражнений. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.

Практика: выполнение перехвата при передачах мяча с отскоком от пола на месте; То же, что в упражнении 1, но передачу осуществлять, посылая мяч по воздуху и варьируя траекторию его полета (высокая, средняя, прямая). Дополнительно включить передачу двумя руками от головы. Выполнение перехвата мяча, адресованного двигающемуся нападающему и т.д.

6.2. Чередование упражнений для развития качеств применительно к изучению технических приемов и выполнение этих приемов Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях. Чередование различных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных) в нападении и защите.

Практика: бег на месте с высоким подниманием бедра с последующей борьбой за мяч и атакой противоположного щита в ситуации 1х1. Прыжки на месте толчком обеими ногами с высоким подниманием бедер с последующей борьбой за мяч, передачей на ориентир партнеру, получением обратной передачи, атакой противоположной корзины в единоборстве 1х1 и серией ловли-передач мяча в одном прыжке

6.3. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Теория: постановка задач, выбор приемов и сочетаний приемов и действий

Практика: поточное выполнение приемов в нападении с поочередной атакой каждой корзины в условиях ограниченной активности защитника в сочетании с последующей серией прыжков с набивным мячом.

6.4. Эстафеты с выполнением сочетаний элементов техники.

Теория: разработка положения о проведении эстафеты с баскетбольным мячом среди обучающихся общеразвивающей группы 10-12 лет

Практика: Эстафеты с баскетбольным мячом. Челночный бег с баскетбольным мячом.

6.5. Подготовительные и учебные игры.

Теория: постановка задач, выбор игры, изучение правил подготовительных и учебных игр

Практика: Подготовительные игры для обучения игровой деятельности: "Борьба за мяч". Направленность – комплексное совершенствование ловли-передачи мяча, приемов противодействия, индивидуальных тактических действий и развитие быстроты, координационных способностей. "Мяч ловцу". Направленность – комплексное совершенствование индивидуальных технико-тактических действий и развитие физического потенциала в условиях активного противодействия. "Каждый за себя". Направленность – комплексное совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в условиях игрового соперничества.

7. Контрольные испытания и соревнования

7.1 Соревнования

Теория. Правила соревнований, особенности разминки.

Практика: участие в соревнованиях по баскетболу.

5.2. Итоговое занятие (1-е полугодие)(при необходимости)

Теория: Методика выполнения и требования тестирования уровня развития физических качеств, анализ

Практика: Упражнения для оценки разносторонней физической подготовки (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей). Сдача контрольных нормативов

5.3. Итоговое занятие (2-е полугодие)

Теория: Методика выполнения и требования тестирования уровня развития физических качеств, анализ

Практика: Упражнения для оценки разносторонней физической подготовки (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей). Сдача контрольных нормативов.

Организационно-кадровое обеспечение программы:

Программа ведется на русском языке.

Среднее педагогическое образование, требований к квалификации нет, требований к опыту работы нет.

Материально-техническое обеспечение программы:

спортивный зал,;

стадион,;

спортивный инвентарь: мячи (футбольные, волейбольные, баскетбольные, набивные), обручи, гимнастические скамейки, утяжелители, конусы;

спортивные снаряды: гимнастические маты, мостики; велосипеды

ноутбук или планшет, цифровые носители с видеофайлами.

Методическое обеспечение образовательной программы

Разделы, блоки	Обеспечение программы методическими видами продукции и материально техническими средствами	Рекомендации по проведению практических занятий	Дидактический и лекционный материал
Теоретическая подготовка	Папка с материалами по ТБ, ОТ, ПБ, ПДД Беседы к темам: «Полиатлон и его особенности», «Критерии отбора детей и подростков в полиатлон»	Инструкции по ТБ, ОТ, ПБ, ПДД правила поведения в бассейне Рекомендации по проведению практических работ: «Зависимость общефизической подготовки и результатов в баскетболе», «Восстановление организма после интенсивных физических нагрузок»	Иллюстрации, презентации
Общая физическая подготовка	Мячи, скакалки, снаряды, турник, коврики, секундомер	Рекомендации по методике проведения занятий по ОФП Комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Комплекс силовых упражнений для всех групп мышц.	Плакаты, рисунки, схемы, видео- материалы по изучению

Специальная физическая подготовка	Баскетбольные мячи. Ноутбук	Рекомендации по методике проведения занятий по СФП Комплексы упражнений для развития различных физических качеств: ловкости, прыгучести, координации, выносливости.	Плакаты, рисунки, схемы, видео- материалы по изучению
Техническая подготовка	Баскетбольные мячи. Информационная доска	Рекомендации по методике проведения занятий по технической подготовке	Видео-уроки
Тактическая подготовка	Баскетбольные мячи. Информационная доска. Ноутбук	Рекомендации по методике проведения занятий по тактической подготовке	Плакаты по изучению тактической подготовки
Контроль ные испытания и соревнования	Перекладина, секундомер, Рулетка (длинномер), пневматическая винтовка. Тесты физической подготовки	Тесты физической подготовки	

Применяемые педагогические технологии:

1. Технология дифференцированного обучения помогает в обучении каждого на уровне его возможностей и способностей, развитии творческих способностей, созидательных качеств личности, воспитании человека высокой культуры.

Задача этой технологии – воспитание ребёнка, умеющего работать самостоятельно.

Работу по этой технологии можно разбить на три этапа.

1-й этап – это «Вызов» (мотивация). Педагог должен постараться вызвать интерес ребёнка.

2-й этап - «Осмысление», т.е. заинтересованный ребенок самостоятельно выполняет задание, пытаясь разобраться без подсказки и наводящих вопросов, с минимумом комментариев.

3-й этап - «Рефлексия», т.е. переработка информации при обсуждении с одноклассниками; и здесь же может быть закрепление изученного материала.

2. Технология интегративного подхода

Принцип междисциплинарной взаимосвязи, позволяющий обеспечить практическую направленность и индивидуализацию образования, является основным принципом интегративного обучения.

Практическое применение системы интегративного обучения показывает, что эта система:

формирует и развивает познавательные интересы, творческие способности, общеучебные умения, навыки самообразования, позволяющие в дальнейшем адаптироваться к динамичным условиям образовательного пространства;

обеспечивает развитие и формирование коммуникативной компетенции, а именно способности вести диалог в естественных ситуациях общения;

способствует воспитанию бережного отношения к культурным ценностям не только своей страны, но и уважению к традициям и обычаям других народов;

имеет профориентационный характер обучения, так как обучающиеся могут сравнить, найти сходства, различия по изучаемым проблемам в разных областях, тем самым определяя область своих интересов.

При освоении интегративного курса необходимо обозначить предметно-содержательный аспект, а именно:

минимум информативности, которая включает в себя теоретический и фактологический блоки знаний;

коммуникативный аспект: совершенствуется коммуникация с целью информирования своего собеседника-слушателя;

познавательный характер интегративного курса

Таким образом, интегративный курс предполагает перенос функций, которыми ребёнок овладевает в рамках базового уровня одного предмета, на новое предметное содержание.

3.Здоровьесберегающие технологии помогают воспитать всесторонне развитую личность, бережно относящуюся к своему здоровью, и соблюдающую принципы здорового образа жизни;

Здоровьесберегающие технологии на уроках помогают сохранить и укрепить здоровье обучающихся. Процесс обучения требует от ребенка не только умения учиться. Он должен быть физически и психологически готов систематически выполнять учебные задания вне зависимости от собственного желания.

Понятие «Здоровьесберегающие технологии» - это не что иное, как разнообразие приемов, форм и методов работы, потому что постоянная смена деятельности снимает, как физическую, так и психологическую нагрузку, а значит, защищает здоровье обучающихся от нанесения потенциального вреда.

На занятиях педагог должен максимально снизить негативное влияние нервно- физического напряжения, а для этого, «переключать» детей с одной деятельности на другую.

4.Игровые технологии помогают развитию творческого мышления, развивают воображение и фантазию, улучшает общение и взаимодействие в коллективе.

Календарный учебный график

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
	01 октября учебного года	15 июня учебного года	34	102	204	3 раза в неделю по 2 ак. часа

Тестирование уровня развития физических качеств.

Возраст	30 м, сек Мальчики/ девочки	1000 м, мин Мальчики/ девочки	Наклон, см Мальчики/ девочки	Пресс, Мальчики/ девочки	Прыжок с места, Мальчики/ девочки
7	10,1/9,6	6,30/7,00	1/3	11/10	85/77
8-9	7,3/7,5	9,3/10,0	1/3	20/17	103/108
10-11	6,3/6,5	7,0/7,30	2/4	22/20	120/115
12-13	6,0/6,3	6,5/7,0	3/4	28/25	130/125
14-15	5,5/5,8	6,5/7,0	4/5	34/30	150/140
16-17	5,0/5,2	6,5/7,0	5/7	35/32	170/165

Список литературы**Для педагога:**

1. Ивочкин, В.В. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
2. Изаак С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности. Теория и практика. М: Физкультура и спорт, 2005 г. - 196 с.
3. Иорданская Ф.А., М. С. Юдинцева Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности. М: Советский спорт, 2006 г. - 184 с.
4. Квашук, П.В. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /П.В. Квашук. – М.: Советский спорт, 2003. – 72 с.
5. Соловьев Н.А., Варнавский И.А., Северухин Г.Б. История развития физической культуры и спорта в Удмуртии: Учебное пособие. - 2001 г.
6. Теория и методика физического воспитания. В 2 томах. Том 1. Общие основы теории и методики физического воспитания. Издательство: Олимпийская литература, 2003 г. - 424 с. Под ред. Крущеви́ча Т.Ю.
7. Уваров, В.А. Полиатлон: Учебное пособие /В.А. Уваров, Т.С. Гильмутдинов. – Йошкар-Ола: Мар. гос. ун-т, 2003. – 120 с.

Для обучающихся и родителей:

1. Беленький А. А. Сладкий ужас смерти. М.: Спортэкспресс, 2000.
2. Власов А.А. чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте. М.: советский спорт, 2001.
3. Миронов А. Ф. Быть первым. М.: ФиС, 1996.
4. Родиченко В.С. Приглашаем в страну «Фэйер Плэй», М., 1993.
5. Твой олимпийский учебник. – М., 1991.
6. Энциклопедия «Физическая культура» М.: Владос, 2004.
7. Развивающая педагогика оздоровления / В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. – М.: . Линка-пресс, 2000.
8. Халемский Г.А. Коррекция нарушения осанки у школьников. Спб.: «Детство-пресс», 2001.
9. Шарманова С. Б., Федоров, А. И. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: учеб. пособие. – Челябинск: Урал ГАФК, 1999.