Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение – гимназия № 94

Принято:

Педагогический совет
Протокол от 28.08.2024
№ 10

Утверждаю:
Директор МАОУ – гимназия № 94

С.А. Ярославцев

Приказ от 30.08.2024 № 62/3

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности

«Баскетбольная продленка»

Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок освоения программы – 2года

Екатеринбург, 2024

Содержание

1. Пояснительная записка…….....2
1.1. Краткая характеристика вида спорта «баскетбол» ……...2
1.2. Нормативно-правовые основы программы……..……..3
1.3. Актуальность, новизна и особенности программы……...……3
1.4. Цель, задачи программы……..4
1.5. Планируемые результаты ……...…..……..4
1.6. Организация тренировочного процесса……..…...4
2. Содержание программы…….……..…..6
2.1. Первый год обучения…….…….…6
2.1.1. Общая физическая подготовка…….…..7
2.1.2. Специальная физическая подготовка…….…….…9
2.1.3. Теоретическая подготовка……...……11
2.1.4. Спортивные развлечения и мероприятия с родителями……...11
2.1.5. Примерный график распределения часов……..11
2.2. Второй год обучения……12
2.2.1. Общая физическая подготовка……12
2.2.2. Специальная физическая подготовка…….15
2.2.3. Теоретическая подготовка…… 17
2.2.4. Спортивные развлечения и мероприятия с родителями…… …17
2.2.5. Примерный график распределения часов…… ..18
3. Система мониторинга освоения программы…… ….19
3.1. Первый год обучения…… …….19
3.2. Второй год обучения…… ..22
3.3. Техника выполнения упражнений мониторинга…… 25
4. Методическое обеспечение программы…… ….31
4.1. Кадровое, информационное, материально-техническое обеспечение
4.2. Основные методы тренировки……..……31
4.3. Базовые принципы тренировки……...…….32
5. Список литературы…….…….32
6. Рабочая программа воспитания ……32
7. Календарный план воспитательной работы ……33

Пояснительная записка

1.1. Краткая характеристика вида спорта «баскетбол»

Баскетбол (англ. basket - корзина, ball — мяч) - спортивная командная игра с мячом. Баскетбол - один из самых популярных видов спорта в мире, входящий в программу Олимпийских игр.

Правила игры. В баскетбол играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков.

Цель каждой команды в баскетболе - забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину своей команды.

Мячом играют только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением. Случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.

Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (обычно пять минут 6 дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий овертайм и т.д., до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча.

За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков:

- 1 очко - штрафной бросок;
- 2 очка - бросок со средней или близкой дистанции (ближе 3-х очковой линии);
- 3 очка - бросок из-за трёх очковой линии на расстоянии 6м 75см (7м 24 см в Национальной баскетбольной ассоциации (НБА)).

Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих. Матч состоит из четырёх четвертей, длительность каждой 10 минут (двенадцать минут в НБА) с перерывами по две минуты. Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры - пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами.

Игра может идти на открытой площадке и в зале высотой не менее 7м. Размер поля - 28×15м. Размер щита 180х105 см. От нижнего края щита до пола или грунта должно быть 290см. Корзина представляет собой металлическое кольцо, обтянутое сеткой без дна. Она крепится на расстоянии 0,15м от нижнего обреза щита и 3,05 м от уровня пола. Установленная стандартами FIBA для мужских соревнований длина окружности мяча 74,9 -78см, масса – 567 - 650 г, (для женских соответственно 72,4 - 73,7 см и 510 - 567 г). Современный баскетбол – это контактная игра высокорослых спортсменов с большими динамическими и тактическими составляющими.

Соревнования (игры) в баскетболе – основная составляющая для оценки уровня подготовленности спортсмена.

В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность в связи с экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большого зрелищного эффекта и благоприятному воздействию на организм человека.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, а также всестороннего развития физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол, а также сопряженные с ней физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культурой.

1.2. Нормативно-правовые основы программы

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Письмо Минобрнауки России Методические рекомендации по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18 ноября 2015 г. № 093242;
- Распоряжение правительства Свердловской области № 70-Д от 26.06.2019 об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Приказ Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 г. № 1125;
- Устав ОО;
- Положение о дополнительном образовании ОО.

1.3. Актуальность, новизна и особенности программы

В 7-10 лет по-прежнему дети воспринимают баскетбол, как игру, по-прежнему их больше интересует развлечение. Программа предусматривает разнообразные упражнения и игровой подход.

Первостепенной задачей программы является улучшение индивидуально-технических навыков, базовой техники с учетом того, что большую часть тренировочного времени ребенок будет проводить с мячом, контролируя его, не случайно программа второй ступени носит название «Я и мяч». Содержание программы предполагает, что 85% времени на тренировке ребенок проводит с мячом.

Со второй ступни (7-10 лет) начинается приобщение детей к баскетболу, адаптированному к их возрастным возможностям. В этот период начинается игра с соблюдением правил, обучение тактике игры баскетбол. Необходимо приучить детей играть в контакте с другими игроками. Как с партнерами, так и против соперников.

Дети колоссально отличаются друг от друга, как в текущий момент, так и в потенциале. Каждый ребенок развивается по-разному как физически, так и интеллектуально. Программа предусматривает индивидуальны подход к каждому ребенку, составлена с учетом возрастных особенностей обучающихся.

1.4. Цель и задачи программы

Цель программы:

Развивать индивидуальные технические навыки игры в баскетбол посредством упражнений с мячом.

Задачи программы:

1. Обучить основам базовой индивидуальной техники для ведения самостоятельной игры.
2. Обучить основам групповых и командных взаимодействий с партнером.
3. Формировать умение выбирать более целесообразные действия в игровой ситуации.
4. Способствовать развитию физических качеств: координация, выносливость, быстрота, гибкость, сила.
5. Способствовать улучшению чувства пространственно-временной ориентации.
6. Совершенствовать технику выполнения упражнений комплекса «ГТО» (первая и вторая ступень).
7. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива.
8. Обучить нормам поведения на тренировке и их соблюдению.
9. Развивать самоконтроль и самооценку.

1.5. Планируемые результаты

1. Владеет основными базовыми элементами индивидуальной техники для ведения самостоятельной игры.
2. Владеет основами групповых и командных взаимодействий.
3. Выполняет нормативы комплекса «ГТО» первой ступени на золотой значок.
4. Выбирает наиболее целесообразные действия в зависимости от игровой ситуации.
5. Может контролировать свои движения и управлять ими.
6. Проявляет выдержку, дружеское отношение к соперникам.

Итоговые результаты освоения детьми программы предоставляются для родителей (законных представителей) на открытых спортивных мероприятиях, играх и по итогам контрольных тренировок.

1.6. Организация тренировочного процесса

Срок реализации программы – 2 года.

Участники программы

На обучение зачисляются дети в возрасте 7-10 лет, имеющие разрешение врача. Количество обучающихся в группе до 25 человек.

Режим тренировок

Программа рассчитана на 2 года обучения.

2 тренировки в неделю по 45 минут, или 1 тренировка в неделю, продолжительностью до 90 минут. Тренировочный сезон 8 месяцев. Количество тренировок за сезон: 60 (количество часов 60).

Формы учебно-тренировочного процесса

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:
- групповые учебно-тренировочные занятия;
- учебно-теоретические занятия
- участие в играх, соревнованиях;
- открытые тренировки, совместные с родителями мероприятия.

Виды тренировок

Классическая тренировка состоит из подготовительной части (разминки), основной части, и заключительной части (заминки).

Подготовительная часть включает в себя упражнения суставной гимнастики, упражнения направленные на начало увеличения интенсивности работы (легкий бег, беговые упражнения, ускорения, игры, упражнения на смену скорости и направления движения). Суть подготовительной части задействовать как можно большее количество групп мышц, подготовить организм к предстоящей работе. Длительность подготовительной части 15 минут.

Основная часть содержит упражнения, направленные на развитие индивидуальной техники, игры, упражнения на развитие физических качеств. Длительность основной части 65 минут.

Заключительная часть включает в себя упражнения на расслабление тела и психики, упражнения на растяжку. Эта часть тренировки важна. Поскольку предотвращает перегрузку игроков, позволяет озвучить комментарии к тренировке. Крайне важно, чтобы дети осознали то, что было ими приобретено в результате тренировки. Продолжительность заключительной часть 10 минут.

Тренировка-игра состоит из подготовительной части, основной части и заключительной части. Продолжительность и задачи подготовительной и заключительной частей такие же, как для классической тренировки.

Основная часть состоит из знакомых игр и игровых упражнений, а также из обучения новым играм, обучения практического применения в играх ранее изученного материала. Продолжительность основной части 65 минут.

Круговая тренировка состоит из тех же частей, той же продолжительности. Основная часть тренировки состоит из станций (для тренировок по ОФП – станций развития гибкости, ловкости, быстроты, силы; для тренировок по СФП – станций для развития дриблинга, передач, бросков). Количество станций и продолжительность работы на них зависит от количества тренирующихся и специфики решаемых задач.

Содержание программы

2.1. Первый год обучения

2.1.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка – ОФП включает разностороннее воспитание физических качеств ребенка, которые не сводятся к специфическим способностям, проявляемым в спортивной игре. Эта сторона подготовки играет первостепенную роль в повышении общего уровня функциональных возможностей организма, в комплексном развитии физической работоспособности.

Общая физическая подготовка включает в себя строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на освоение основных спортивных движений, упражнения первой ступени комплекса «ГТО», упражнения на развитие физических качеств, подвижные игры.

Строевые упражнения:

Понятия «интервал», «дистанция».

Построение в шеренгу, колонну, круг, полукруг.

Повороты на месте и в движении.

Перестроения в одну, две три шеренги после расчета, в колонну по одному, два, три, четыре через центр, уступами. Смыкание и размыкание, дробление, сведение и слияние.

Движение по диагонали, по кругу, противоходом, зигзагом.

Общеразвивающие 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 разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног:

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногами в разных 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.

Вышеперечисленные упражнения могут выполняться с предметом (скакалкой, гимнастической палкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами) и без предмета.

Упражнения на освоение основных спортивных движений:

Упражнения на освоение техники ходьбы:

Имитация ходьбы на месте с движением рук, ходьба с гимнастической палкой на лопатках или на локтевых суставах, ходьба с хлопком рук впереди и сзади туловища, ходьба с наклоном вперед на каждый шаг, покачивание с пяток на носки и обратно, ходьба по прямой линии, ходьба с изменением длины шагов.

Упражнения на освоение техники бега:

Бег с небольшой скоростью, не опускаясь на пятку, бег с прямыми коленями, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, семенящий бег, бег в шаге, «беговое колесо», бег по коридору, бег по линии, имитация работы рук при беге.

Упражнения на освоение техники метания теннисного мяча:

Держание мяча на пальцах с противопоставленным большим, броски мяча вверх и об пол кистью, броски мяча за счёт разгибания в локтевом суставе с хлестообразным движением, имитация положения натянутого лука, броски мяча из положения натянутого лука в стену и в длину, с места и с разбега.

Упражнения на освоение техники остановок:

Перемещения с последующей остановкой прыжком на полусогнутые ноги.

Упражнения на освоения техники приземления после прыжков:

Полуприседания, спрыгивание с гимнастической скамейки.

Упражнения первой ступени комплекса «ГТО»:

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, челночный бег 3*10 метров, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, подъем туловища из положения лежа на спине, подтягивания из виса на высокой и низкой перекладине.

Упражнения на развитие физических качеств:

Упражнения для развития силы:

Упражнения с преодолением собственного веса: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивания, приседания на одной и двух ногах, передвижение в упоре на стопах и ладонях животом вверх, передвижение на стопах и ладонях спиной вверх, отталкиваясь руками и ногами попеременно, ползание на животе по гимнастической скамейке подтягиваясь руками одновременно и попеременно. Упражнения с отягощением: упражнения с гантелями, набивными мячами, метание набивного мяча из-за головы.

Упражнения на развития быстроты:

Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Бег с ускорением из разных исходных положений. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером.

Упражнения для развития гибкости:

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину).

Упражнения на развитие координации:

Разнонаправленные движения рук и ног. Челночный бег. Броски и ловля малых мячей разными способами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Упражнения с использованием координационной лесенки.

Упражнения на развития скоростно-силовых качеств:

Прыжки в длину, высоту, через препятствия, планку, перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Упражнения для развития общей выносливости:

Бег равномерный и переменный.

Подвижные игры:

С бегом, прыжками, бросками и ловлей мяча, с использованием ограниченной площади опоры.

2.1.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная подготовка – СФП представляет собой воспитание физических способностей, являющихся специфической предпосылкой достижений в играх с элементами баскетбола; она направлена на максимально возможное развитие способностей.

Техника нападения

Техника передвижения:

Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии; одна нога выдвинута вперед). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Передвижения приставными шагами (лицом, правым, левым боком вперед, спиной вперед). Бег вокруг площадки с ускорениями и замедлениями на определенных участках чередования спокойного бега с ускорениями по сигналам. Прыжки толчком двумя ногами, толчком одной ноги. Прыжки с короткого разбега. Остановка в ходьбе. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Сочетание способов передвижения. Повороты, стоя на месте (вперед, назад). Повороты в сочетании с передвижениями и остановками.

Техника владения мячом:

Держание мяча обеими руками. Ловля мяча стоя на месте. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Ловля низко летящего мяча. Ловля катящегося мяча двумя руками и одной рукой. Ловля мяча в прыжке. Ловля перечисленными способами медленно летящего мяча, ловля мяча, летящего со средней скоростью. Ловля мяча одной рукой и двумя руками при встречном движении. Ловля мяча в сочетании с остановками, поворотами.

Передачи мяча двумя руками сверху. Передачи мяча одной рукой от плеча, передачи двумя руками от груди, передачи двумя руками отскоком от пола, передачи двумя руками снизу. Передачи мяча перечисленными способами с места и в движении. Передачи мяча в парах, стоя на месте (ближние и средние по расстоянию: 2,5-6 м). Встречные передачи в движении (в колоннах). Использование различных исходных положений при передачах (стоя на согнутых, полусогнутых, прямых ногах). Сочетание приемов (ловля-передача-поворот).

Ведение мяча с высоким отскоком на месте. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с обводкой препятствий. Ведение мяча с переводом на другую руку. Ведение мяча с синхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Эстафеты с ведением, ведение мяча по сигналам и с сопровождением. Ведение мяча в круге (умение укрывать мяч при ведении). Ведение с передачей мяча по сигналу. Ведение мяча в сочетании с остановками и поворотами.

Броски мяча с места. Броски мяча двумя руками от груди. Броско мяча одной рукой от плеча, двумя руками снизу. Броски мяча одной рукой от плеча с вращением мяча. Броски двумя руками снизу и двумя руками от груди с отскоком от щита. Броски без отскока от щита. Броски мяча перечисленными способами с близкого расстояния. Броски мяча под углом к щиту. Броски мяча с последующим движением за броском. Броски мяча перечисленными способами после ведения. Сочетание приемов (передача-ведение-бросок). Броски с точек.

Техника защиты

Техника передвижения:

Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Стойка защитника со ступнями ног на одной линии. Положение рук. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед, спиной вперед. Передвижения приставными шагами в стороны, назад, вперед. Сочетание способов передвижений с остановками. Передвижения в защитной стойке по сигналам.

Техника овладения мячом:

Перехват мяча при передаче. Перехват передачи, выполненной поперек поля, неподвижно стоящим нападающим. Перехват передачи, выполненной вдоль поля, неподвижно стоящим нападающим.

Тактическая подготовка

Индивидуальные действия

Действия без мяча:

Выбор способа передвижения в зависимости от направления и скорости перемещения. Применение сочетаний изученных способов передвижений целью освобождения от опеки защитника. Выход на свободное место для получения мяча навстречу партнеру с мячом, в сторону от партнера с мячом.

Действия с мячом:

Применение изученных способов ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Применение поворотов с целью укрывания мяча противника. Применение изученных способов передачи мяча в зависимости расстояния и направления. Определение момента для выполнения передачи зависимости от действий партнера нападающего и защитника. Определение игровой ситуации, целесообразной для применения ведения мяча и выбор направления ведения мяча. Выбор способа выполнения броска мяча в корзину (из числа изученных) зависимости от: места расположения игрока по отношению к кольцу и способа перемещения.

Игры, подводящие к баскетболу:

«Мяч капитану», «Борьба за мяч». Задания в игре, основанные на пройденном материале, по технике тактике. Например: игра без ведения мяча. Выполнение бросков в корзину только определенным способом. Применение определенных взаимодействий перед броском в корзину. До атаки корзины выполнить определенно количество передач мяча.

2.1.3. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка заключается, прежде всего, во-первых, в создании представления о спортивной игре баскетбол, как о системе тренировок и соревнований, а, во-вторых, в формировании основ здорового образа жизни.

Правила игры «баскетбол»: изучение прав и обязанностей игроков, рол капитана команды его права и обязанности.

Личная и общественная гигиена: общее понятие о гигиене; личная гигиена; гигиеническое значение водных процедур, гигиена сна, режим дня.

Общие сведения о строении и функциях человеческого организма: строение и функции организма человека, ОДА человека, ЧСС.

2.1.4. Спортивные развлечения и совместные с родителями мероприятий

Для реализации программы достаточно организовывать одно мероприятие в квартал, но оно, непременно, должно быть ярким и запоминающимся.

Организация праздников, развлечений и мероприятий с родителями процесс творческий, поэтому ниже представлен примерный перечень мероприятий: «Баскетбольный день здоровья», «Новогодняя баскетбольная», «Масленица пришла», «Большой фестиваль баскетбола».

2.1.5. Учебно-тематический план

Примерный учебно-тематический план

№	Содержание	Часы
1	***Общая физическая подготовка*** *Строевые упражнения* *Общеразвивающие упражнения* *Упражнения на освоение основных спортивных движений* *Упражнения первой ступени комплекса «ГТО»* *Упражнения на развитие физических качеств* *Подвижные игры*	**23** *1* *5* *5* *5* *3* *4*
2	***Специальная физическая подготовка*** *Упражнения на овладение мячом* *Упражнения обучающие технике передвижений* *Упражнения для развития игровой ловкости* *Подвижные игры*	***26*** *10* *5* *5* *6*
3	**Теоретическая подготовка** *История появления мяча.* *История появления игры баскетбол. Основные правила игры баскетбол. Разметка площадки и названия линий. Правила поведения в зале и раздевалке. Правила использования баскетбольной формы.* *Зачем нужна специальная одежда для тренировок.* *Как называются части моего тела.* *Какие органы помогают мне тренироваться. Что происходит с организмом в процессе тренировок.* *Чем ходьба отличается от бега.* *Чем бег отличается от прыжков.*	**4** *0,25* *0,25* *0,25* *0,25* *0,25* *0,25* *0,25* *0,5* *0,5* *0,25* *0,5* *0,5*
4	**Спортивные развлечения и совместные с родителями мероприятия**	**5**
5	**Мониторинг ОФП**	**2**
	ИТОГО	**60**

2.2. Второй год обучения

2.2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка – ОФП включает разностороннее воспитание физических качеств ребенка, которые не сводятся к специфическим способностям, проявляемым в спортивной игре. Эта сторона подготовки играет первостепенную роль в повышении общего уровня функциональных возможностей организма, в комплексном развитии физической работоспособности.

Общая физическая подготовка включает в себя строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на освоение основных спортивных движений, упражнения первой и второй ступени комплекса «ГТО», упражнения на развитие физических качеств, подвижные игры.

Строевые упражнения:

Понятия «интервал», «дистанция».

Построение в шеренгу, колонну, круг, полукруг.

Повороты на месте и в движении.

Перестроения в одну, две три шеренги после расчета, в колонну по одному, два, три, четыре через центр, уступами. Смыкание и размыкание, дробление, сведение и слияние.

Движение по диагонали, по кругу, противоходом, зигзагом.

Общеразвивающие 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 разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног:

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногами в разных 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.

Вышеперечисленные упражнения могут выполняться с предметом (скакалкой, гимнастической палкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами) и без предмета.

Упражнения на освоение основных спортивных движений:

Упражнения на освоение техники ходьбы:

Имитация ходьбы на месте с движением рук, ходьба с гимнастической палкой на лопатках или на локтевых суставах, ходьба с хлопком рук впереди и сзади туловища, ходьба с наклоном вперед на каждый шаг, покачивание с пяток на носки и обратно, ходьба по прямой линии, ходьба с изменением длины шагов, ходьба перекатом с пятки на носок.

Упражнения на освоение техники бега:

Бег с небольшой скоростью, не опускаясь на пятку, специальные беговые упражнения.

Упражнения на освоение техники метания теннисного мяча:

Держание мяча на пальцах с противопоставленным большим, броски мяча вверх и об пол кистью, броски мяча за счёт разгибания в локтевом суставе с хлестообразным движением, имитация положения натянутого лука, броски мяча из положения натянутого лука в стену, в длину, в цель, с места и с разбега.

Упражнения на освоение техники остановок:

Перемещения с последующей остановкой прыжком на полусогнутые ноги.

Упражнения на освоения техники приземления после прыжков:

Полуприседания, спрыгивание с гимнастической скамейки.

Упражнения первой и второй ступени комплекса «ГТО»:

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, челночный бег 3*10 метров, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, подъем туловища из положения лежа на спине, бег 30метров, бег 1000 и 2000 метров, подтягивания из виса на низкой и высокой перекладине.

Упражнения на развитие физических качеств:

Упражнения для развития силы:

Упражнения с преодолением собственного веса: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах, передвижение в упоре на стопах и ладонях животом вверх, передвижение на стопах и ладонях спиной вверх, отталкиваясь руками и ногами попеременно, ползание на животе по гимнастической скамейке подтягиваясь руками одновременно и попеременно. Упражнения с отягощением: упражнения с гантелями, набивными мячами, метание набивного мяча из-за головы, броски и передачи набивного мяча.

Упражнения на развития быстроты:

Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Бег с ускорением из разных исходных положений. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером.

Упражнения для развития гибкости:

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину).

Упражнения на развитие координации:

Разнонаправленные движения рук и ног. Челночный бег. Броски и ловля малых мячей разными способами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Упражнения с использованием координационной лесенки. Вращение скакалки, прыжки через скакалку. Бег и прыжки через невысокие барьеры. Упражнения на удержание статического и динамического равновесия.

Упражнения на развития скоростно-силовых качеств:

Прыжки в длину, высоту, через препятствия, планку, перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Упражнения для развития общей выносливости:

Бег равномерный и переменный.

Подвижные игры:

С бегом, прыжками, бросками и ловлей мяча, с использованием ограниченной площади опоры.

2.2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная подготовка – СФП представляет собой воспитание физических способностей, являющихся специфической предпосылкой достижений в играх с элементами баскетбола; она направлена на максимально возможное развитие способностей.

Техника нападения

Техника передвижения:

Стойка в сочетании с передвижениями. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180 и 360°. Прыжки толчком двумя ногами с места. Остановка в медленном беге. Остановка в среднем беге. Остановка в беге по прямой, с изменением направления. Повороты в движении. Сочетание способов передвижения. Сочетание способов передвижений с техническими приемами.

Техника владения мячом:

Ловля двумя руками высоко летящего мяча. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча при поступательном движении. Сочетание приемов одной рукой снизу, одной рукой сбоку. Передача мяча одной рукой отскоком от пола. Передача мяча из рук в руки. Ловля мяча в движении - два шага-передача-остановка-ловля.

Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля (высокое). Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. Пятнашки с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Сочетание приемов ведение-остановка прыжком-поворот-передача.

Броски мяча двумя руками. Броски мяча в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций, броски по направлению прямо перед щитом. Разнообразные исходные положения перед броском (стоя спиной к корзине, повернуться и бросить мяч). Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Соревнования в штрафных бросках (количество попаданий).

Техника защиты

***Техника передвижения*:**

Сохранение защитной стойки во время движения. Скользящий шаг. «Работа ног» защитника при движении противника поперек площадки. Передвижение приставным шагом спиной вперед. Остановки прыжком. Остановка, рывок с места и изменение Направления. Сочетание способов передвижений с техническими приемами игры в защите.

Техника овладения мячом:

Перехват мяча при ведении. Противодействия защитника броску мяча в корзину (приближение к нападающему, сбивающие движения руками и т.д.).

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия

Действия без мяча:

Выход на свободное место от партнера с мячом. Выбор места на площадке с целью обеспечения свободы действий и взаимодействий с партнером по команде.

Действия с мячом:

Применение изученных способов ловли мяча в зависимости от места расположения и действий защитника. Применение изученных способов передач мяча и их сочетание с финтами в зависимости от действий противника и расстояния до него. Применение

изученных способов ведения мяча в зависимости от противодействия защитника. Выбор способа выполнения бросков мяча в корзину в зависимости от расстояния до нее. Применение сочетаний изученных способов выполнения технических приемов между собой и с финтами в игровых условиях.

Групповые действия:

Взаимодействие двух игроков «Передай мяч и выходи». Взаимодействие трех игроков - «треугольника».

Командные действия:

Командные действия в нападении по принципу выбора свободного мест применением взаимодействия «передай мяч и выходи» и «треугольник».

Тактика защиты

Индивидуальные действия:

Выбор места для опеки игрока без мяча в зависимости от расположения игрока с мячом. Выбор места для опеки игрока без мяча с целью противодействия получению мяча. Выбор места при овладении мячом, отскочившим от щита.

Командные действия:

Организация командных действий в процессе применения личной системы защиты.

Технико-тактическая подготовка

Выполнение упражнений для развития специальных физических качеств в различных сочетаниях. Сочетание выполнения упражнений, направленных на развитие физических качеств, применительно к конкретному приему техники.

Тактика нападения

Индивидуальные действия

Действия без мяча:

Выход на свободное место от партнера с мячом. Выбор места на площадке с целью обеспечения свободы действий и взаимодействий с партнером по команде.

Действия с мячом:

Применение изученных способов ловли мяча в зависимости от места расположения и действий защитника. Применение изученных способов передач мяча и их сочетание с финтами в зависимости от действий противника и расстояния до него. Применение изученных способов ведения мяча в зависимости от противодействия защитника. Выбор способа выполнения бросков мяча в корзину в зависимости от расстояния до нее. Применение сочетаний изученных способов выполнения технических приемов между собой и с финтами в игровых условиях.

Технико-тактическая подготовка

Выполнение изученных индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите длительное время. Эстафеты с применением приемов техники перемещений и владения мячом в различных сочетаниях. Учебные игры с использованием всего изученного объема технических приемов и тактических действий. Применение заданий в игре.

2.2.3. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка заключается, прежде всего, во-первых, в создании представления о спортивной игре баскетбол, как о системе тренировок и соревнований, а, во-вторых, в формировании основ здорового образа жизни.

Правила игры «баскетбол»: обязанности судей, способы судейства, жесты судей. Стандарты баскетбольных площадок, разметка, требования к инвентарю и оборудованию.

Личная и общественная гигиена: значение режима дня для юного спортсмена, закаливание.

Общие сведения о строении и функциях человеческого организма: ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

2.2.4. Спортивные развлечения и совместные с родителями мероприятия

Для реализации программы достаточно организовывать одно мероприятие в квартал, но оно, непременно, должно быть ярким и запоминающимся.

Организация праздников, развлечений и мероприятий с родителями процесс творческий, поэтому ниже представлен примерный перечень мероприятий: «Баскет-квест», «Новогодняя тренировка», «Семейная тренировка», «Интеллектуальная спортивная викторина».

2.2.5. Примерный учебно-тематический план

№	Содержание	Часы
1	**Общая физическая подготовка** *Строевые упражнения* *Общеразвивающие упражнения* *Упражнения на освоение основных спортивных движений* *Упражнения первой ступени комплекса «ГТО»* *Упражнения на развитие физических качеств* *Подвижные игры*	**50** *1* *7* *10* *7* *20* *5*
2	**Специальная физическая подготовка *Техника нападения:*** *-упражнения на технику передвижений -* *упражнения на технику владения мячом* ***Техника защиты:*** *- упражнения на технику передвижений* *-упражнения на технику овладения мячом*	**72** *14* *42* *8* *8*
3	**Теоретическая подготовка** *Игровые амплуа.* *Как называются основные мышцы моего тела.* *Самооценка и самоконтроль.* *Фазы прыжка.* *Зависимость силы броска от расстояния. Что такое пульс.* *Комплекс «ГТО».*	**5** *0,25* *1,5* *2,5* *0,25* *0,25* *0,25* *0,25*

4	**Спортивные развлечения и совместные с родителями мероприятия** *«Праздник подвижных игр»* *«Новогодняя тренировка»* *«Семейная тренировка»*	**4** *2* *1* *1*
5	**Мониторинг ОФП**	**3**
	ИТОГО	**135**

Система мониторинга освоения программы

Система мониторинга освоения программы позволяет отслеживать уровень освоения детьми программного материала, уровень развития физических качеств, а также позволяет внести корректировки в последующий план работы. Нормативы по общей и специальной физической подготовке занимающиеся сдают на каждом году обучения два раза в год: в декабре и мае. Это позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности баскетболистов на определенном этапе учебно-тренировочного процесса, а также динамику роста или снижения этих показателей. Выполнение нормативов контрольной тренировки проходит в формате соревнований по ОФП и СФП. В июне воспитанникам предоставляется возможность выполнить нормативы комплекса «ГТО» под контролем специальной комиссии.

3.1. Первый год обучения

Первое полугодие

Общая физическая подготовка

В основе мониторинга общей физической подготовки в конце первого полугодия лежат нормативы первой ступени комплекса «ГТО». Ориентир выполнения нормативов на золотую ступень.

В таблице ниже представлены упражнения и нормативы, выполняемые для мониторинга.

Помимо упражнений комплекса «ГТО» в мониторинг входят упражнение «Прыжки через скакалку за одну минуту», упражнение «Пистолетик».

Таблица нормативов 1 ступени комплекса «ГТО»

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
1	Челночный бег 3х10 метров (секунд)	9,2	10,1	10,4	9,7	10,7	10,9
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	17	9	7	11	5	4
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+7	+3	+1	+9	+5	+3
4	Прыжок в длину с места	140	120	115	135	115	110

	толчком двумя ногами (см)						
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	35	24	21	30	21	18
6	Метание в цель теннисного мяча (дистанция 6 м) кол-во попаданий	4	3	2	3	2	1

7 Упражнение «Прыжки через скакалку за 1 минуту»
Норматив: 60 прыжков
8 Упражнение «Пистолетик»
Норматив: 12 раз

Специальная физическая подготовка

1. Проверка навыка ведения мяча по прямой. Упражнение «Ведение мяча по прямой»

Норматив: 6 секунд

2. Проверка навыка скоростного ведения мяча. Упражнение «челночный бег с ведением»

Норматив:12 секунд

3. Проверка навыка ведения мяча с изменением направления движения. Упражнение «Ведение мяча «змейкой»

Норматив: не больше 12 секунд.

4. Проверка навыка ведения мяча с изменением направления движения. Упражнение «Ведение мяча «змейкой» спиной»

Норматив: не больше 15 секунд.

5. Проверка навыка передачи мяча двумя руками. Упражнение «Передача мяча в стену»

Испытуемый с мячом в руках стоит в 2 метрах от стены. По сигналу он выполняет передачи мяча в стену в течение 30 секунд. Касание или падение мяча на пол ошибкой не считается. Передачи следует выполнять наиболее экономичным способом – двумя руками от груди.

Норматив: не меньше 25 раз.

6. Проверка навыка броска по кольцу с места. Упражнение «Бросок мяча в кольцо»

Испытуемый, стоя на расстоянии 1,5 метра от кольца (определяется по проекции кольца на пол) бросает мяч 8 раз, учитывается количество попаданий.

Норматив: не менее 3 попаданий.

Второе полугодие

Общая физическая подготовка

В основе мониторинга общей физической подготовки в конце второго полугодия лежат нормативы второй ступени комплекса «ГТО». Ориентир выполнения нормативов на серебряную ступень.

В таблице ниже представлены упражнения и нормативы, выполняемые для мониторинга.

Помимо упражнений комплекса «ГТО» в мониторинг входят упражнение «Прыжки через скакалку за одну минуту», упражнение «Пистолетик».

Таблица нормативов 1 ступени комплекса «ГТО»

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
1	Челночный бег 3х10 метров (секунд)	9,2	10,1	10,4	9,7	10,7	10,9
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	17	9	7	11	5	4
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+7	+3	+1	+9	+5	+3
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	120	115	135	115	110
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	35	24	21	30	21	18
6	Метание в цель теннисного мяча (дистанция 6 м) кол-во попаданий	4	3	2	3	2	1
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	7	4	3	-	-	-

8 Упражнение «Прыжки через скакалку за 1 минуту»
Норматив: 65 прыжков
9 Упражнение «Пистолетик»
Норматив: 15 раз

Специальная физическая подготовка

1. Проверка навыка владения мячом. Упражнение «Ведение двух мячей по прямой 28 метров»

Норматив: без потери мячей

2. Проверка навыка скоростного ведения мяча. Упражнение «челночный бег с ведением»

Норматив:10 секунд

3. Проверка навыка ведения мяча с изменением направления движения. Упражнение «Ведение мяча «змейкой»

Норматив: не больше 10 секунд.

4. Проверка навыка ведения мяча с изменением направления движения. Упражнение «Ведение мяча «змейкой» спиной»

Норматив: не больше 15 секунд.

5. Проверка навыка передвижения приставным шагом с ведением мяча. Упражнение «Звездочка».

Норматив: правильная техника.

6. Проверка навыка передачи мяча двумя руками. Упражнение «Передача мяча в стену»

Норматив: не меньше 25 раз.

7. Проверка навыка передачи мяча в движении. Упражнение «Передача мяча в движении в парах».

Норматив: правильная техника.

8. Проверка навыка броска по кольцу с места. Упражнение «Бросок мяча в кольцо»

Норматив: не менее 4 попаданий.

3.2. Второй год обучения

Первое полугодие

Общая физическая подготовка

В основе мониторинга общей физической подготовки в конце первого полугодия лежат нормативы второй ступени комплекса «ГТО». Ориентир выполнения нормативов на бронзовый значок.

В таблице ниже представлены упражнения и нормативы, выполняемые для мониторинга.

Помимо упражнений комплекса «ГТО» в мониторинг входят упражнение «Прыжки через скакалку за одну минуту», упражнение «Пистолетик», бег 20 метров, прыжок вверх с места.

Таблица нормативов 2 ступени комплекса «ГТО»

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
1	Челночный бег 3х10 метров (секунд)	8,5	9,3	9,6	8,7	9,5	9,9
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	22	13	10	13	7	5
3	Наклон вперед из положения стоя на	+8	+4	+2	+11	+5	+3

	гимнастической скамье (см)						
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	140	130	150	130	120
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	3	2	-	-	-
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	42	32	27	36	27	24

7 Упражнение «Прыжки через скакалку за 1 минуту»
Норматив: 70 прыжков
8 Упражнение «Пистолетик»
Норматив: 15 раз
9 Бег 20 метров
Норматив: девочки – 4,9 сек, мальчики – 4,7 сек.
10 Прыжок вверх с места
Норматив: девочки- 15см, мальчики – 17 см.

Специальная физическая подготовка

1. Проверка навыка владения мячом. Упражнение «Ведение двух мячей по прямой 28 метров»

Норматив: 18 секунд

2. Проверка навыка скоростного ведения мяча. Упражнение «Челночный бег с ведением и бег с ведением по прямой»

Норматив:15 секунд

3. Проверка навыка выполнения штрафных бросков. Упражнение «Штрафные броски»

Норматив: 4 попадания

4. Проверка навыка выполнения бросков с разных позиций. Упражнение «Броски с точек»

Норматив: 4 попадания

5. Проверка навыка передвижения приставным шагом с ведением мяча. Упражнение «Звездочка».

Норматив: правильная техника.

6. Проверка навыка передачи мяча в движении. Упражнение «Передача мяча в движении в парах».

Норматив: правильная техника.

Второе полугодие

Общая физическая подготовка

В основе мониторинга общей физической подготовки в конце первого полугодия лежат нормативы второй ступени комплекса «ГТО». Ориентир выполнения нормативов на серебряный значок.

В таблице ниже представлены упражнения и нормативы, выполняемые для мониторинга.

Помимо упражнений комплекса «ГТО» в мониторинг входят упражнение «Прыжки через скакалку за одну минуту», упражнение «Пистолетик», бег 20 метров, прыжок вверх с места.

Таблица нормативов 2 ступени комплекса «ГТО»

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
1	Челночный бег 3х10 метров (секунд)	8,5	9,3	9,6	8,7	9,5	9,9
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	22	13	10	13	7	5
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+8	+4	+2	+11	+5	+3
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	140	130	150	130	120
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	3	2	-	-	-
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	42	32	27	36	27	24

7 Упражнение «Прыжки через скакалку за 1 минуту»
Норматив: 75 прыжков
8 Упражнение «Пистолетик»
Норматив: 16 раз
9 Бег 20 метров
Норматив: девочки – 4,7 сек, мальчики – 4,5 сек.
10 Прыжок вверх с места
Норматив: девочки- 17 см, мальчики – 20 см.

Специальная физическая подготовка

1. Проверка навыка владения мячом. Упражнение «Ведение двух мячей по прямой 28 метров»

Норматив: 18 секунд

2. Проверка навыка выполнения штрафных бросков. Упражнение «Штрафные броски»

Норматив: 4 попадания

3. Проверка навыка выполнения бросков с разных позиций. Упражнение «Броски с точек»

Норматив: 4 попадания

4. Проверка навыка передвижений, передач, бросков после передвижений. Упражнение «Комплекс».

Норматив: правильная техника.

3.3. Техника выполнения упражнений мониторинга

Техника выполнения упражнений ОФП:

1. «Челночный бег 3*10 метров»

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

2. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводится с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

3. «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке»

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (пальцы ног у края), ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания на участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пальцами рук измерительной шкалы и фиксирует результат в течение 2 секунд. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ »

4. «Прыжок в длину с места толком двумя ногами»

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

5. «Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 минуту»

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки

касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

6. «Метание в цель теннисного мяча»

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм. Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Описание техники приводится для человека, выполняющего метание правой рукой. Левша выполняет то же упражнение с другой руки и ноги.

Исходное положение – участник стоит в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой, правая – на передней части стопы, лицом к мишени. Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед-вниз. Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь. Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом.

7. «Прыжки через скакалку за 1 минуту»

По команде «марш» испытуемый выполняет прыжки через скакалку на двух ногах, вращая скакалку вперед. По команде «стоп» останавливается. Подсчитывается количество выполненных прыжков за 1 минуту.

8. «Пистолетик»

Испытуемый встает боком к опоре на одну ногу (вторая нога не касается земли и вытянута вперед), держится одной рукой за опору на уровне талии. Вторая рука поднята вперед или в сторону. По команде «марш» начинает приседать на оной ноге, не опуская на пол вторую ногу.

9. «Подтягивания из виса на высокой перекладине»

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

10. «Бег 20 метров»

Бег выполняется по прямой с высокого старта, по 2 человека. Стартуют после команды «марш». Результат фиксируется с точностью до 0,1 секунды.

11. «Прыжок вверх с места»

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Обучающийся располагается под щитом на рисованном на полу квадрате 50 х 50 см. и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укреплённую на баскетбольном щите. В зачёт идёт лучший результат из трёх попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. Результат фиксируется (в сантиметрах).

Техника выполнения упражнений СФП

1. Упражнение «Ведение мяча по прямой »

Испытуемый с мячом в руках стоит перед лицевой линией волейбольной площадки. По команде тренера он должен на скорости провести мяч через площадку. Финишем

является противоположная лицевая линия. Учитывается время ведения мяча по прямой на расстояние 18 метров в секундах. Естественно, что результат засчитывается при условии выполнения упражнения по правилам баскетбола (пробежка и двойное ведение).

2. Упражнение «челночный бег с ведением»

Испытуемый стоит в основной стойке перед линией старта с мячом в руках. По сигналу учителя выполняет рывок вперёд и ведет мяч на расстояние 10 метров. Добежав до линии нужно выполнить остановку прыжком и разворот с опорой на одну ногу. После этого нужно проделать тоже самое в обратную сторону. Таким образом следует пробежать 3 отрезка по 10 метров. Секундомер выключается после того как испытуемый пересёк линию финиша.

3. Упражнение «Ведение мяча «змейкой»

Испытуемый с мячом в руках стоит перед лицевой линией напротив 3х стоек, стоящих по прямой друг за другом. Расстояние от линии до первой стойки 3 метра и следующие стойки так же находятся последовательно в 3х метрах друг от друга. Таким образом, от ученика до третьей стойки 9 метров.

По сигналу тренера нужно на скорости провести мяч между стойками «змейкой» к третьей стойке, вокруг нее, так же и обратно, ведя мяч возле стойки «дальней» от нее рукой и соблюдая правила баскетбола. Учитывается время прохождения полосы в секундах.

4. Упражнение «Ведение мяча «змейкой» спиной»

Как упражнение 3, но движение спиной.

5. Упражнение «Передача мяча в стену»

Испытуемый с мячом в руках стоит в 2 метрах от стены. По сигналу он выполняет передачи мяча в стену в течение 30 секунд. Касание или падение мяча на пол ошибкой не считается. Передачи следует выполнять наиболее экономичным способом – двумя руками от груди.

6. Упражнение «Бросок мяча в кольцо»

Испытуемый, стоя на расстоянии 1,5 метра от кольца (определяется по проекции кольца на пол) бросает мяч 8 раз, учитывается количество попаданий.

7. Упражнение «Передача мяча в движении»

Упражнение выполняется в паре. Старт из-за лицевой. Спортсмены, двигаясь параллельно, выполняю передачи мяча, завершая передачи броском в кольцо, подбирают мяч и выполняют передачи в противоположную строну, завершая передачи броском в кольцо.

8. Упражнение «Штрафные броски»

Спортсмен выполняет 10 бросков за 60 секунд, фиксируется количество попаданий.

9. Упражнение «Ведение двух мячей по прямой 28 метров»

Старт из-за лицевой линии с ведением двух мячей, финиш за противоположной лицевой. Время учитывается при условии выполнения задания без потерь мячей.

10. Упражнение «Броски с точек»

Спортсмен выполняет броски с пяти точек (обозначены конусами), на каждой точке два броска, фиксируется количество попаданий.

11. Упражнение «Челночный бег с ведением и бег с ведением по прямой»

Ведение мяча выполняется от лицевой до середины с обводом конусов (6 шт), а от середины по лицевой - обычное ведение мяча.

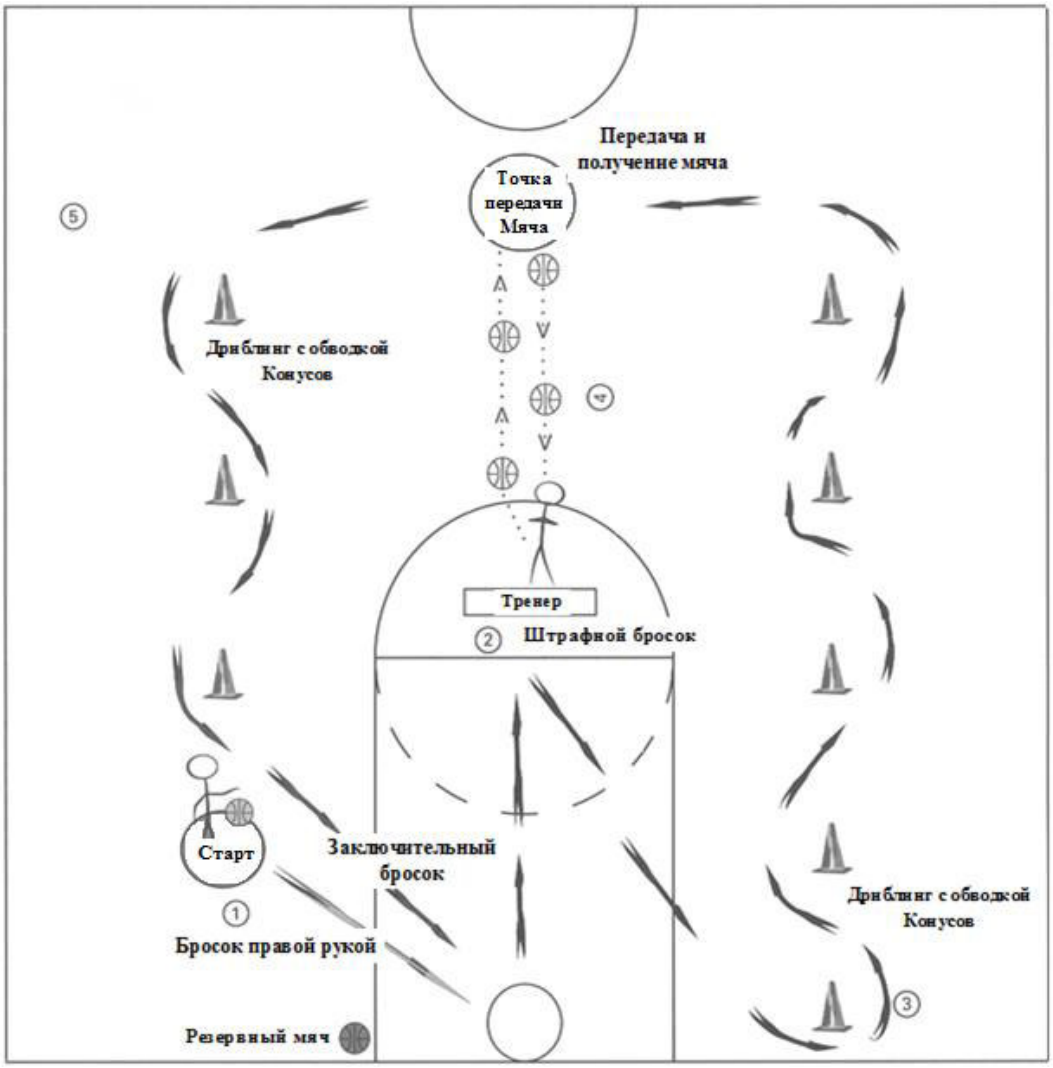


12. Упражнение «Комплекс»

По сигналу спортсмен начинает движение из пункта № 1 и выполняет бросок по корзине. Участник может приступать к выполнению задания следующего этапа
только после результативного броска или трёх промахов. На втором этапе участник выполняет бросок со штрафной линии. Условие то же самое, либо один результативный бросок, либо три промаха.

На третьем этапе участнику предстоит продемонстрировать скоростной дриблинг с обводкой, расставленных в определённом порядке конусов, до точки от которой он должен будет выполнить передачу мяча тренеру, находящемуся недалеко от линии штрафного броска. (Смотрите схему).

Во время выполнения передачи мяча участник обязан, хотя бы одной ногой касаться линии, обозначающей точку этого этапа. Ответного пасса от тренера участник должен дожидаться стоя на месте, без движения навстречу летящему к нему мячу. Получив от тренера мяч, участник выполняет дриблинг с обводкой стоящих на его пути конусов. Дриблинг должен выполняться на максимальной для участника скорости. Пройдя в таком режиме последний конус, участник должен выполнить бросок по корзине. Секундомер останавливается после результативного броска, либо после третьего промаха.



Штрафные санкции состоят из добавления двух секунд к результату прохождения дистанции за каждую из нижеперечисленных ошибок:
1. Пробежка.
2. Пронос мяча.
3. Переход к следующему этапу до того как будет выполнен результативный бросок или не исчерпан весь лимит предусмотренных попыток (три промаха).
4. Нарушение правил выполнения штрафного броска, нахождение на линии или заступ во время броска.
5. Пропуск одного из конусов во время дриблинга.
6. Если во время выполнения передачи мяча и обратного его получения участником будет потерян контакт с линией обозначающей место этих действий.

Методическое обеспечение программы

4.1. Кадровое, информационное, материально-техническое обеспечение

Кадровое обеспечение:

1. педагоги/тренеры, имеющие среднее или высшее специальное образование, имеющие опыт работы с детьми, обладающие знаниями и практические умения в виде спорта баскетбол, стремящиеся к профессиональному росту;

2. помощники тренеров, студенты/игроки получающие среднее или высшее специальное образование, имеющие игровой опыт, обладающие знаниями и практические умения в виде спорта баскетбол, стремящиеся к профессиональному росту и самообразованию.

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

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал, спортивная площадка с баскетбольным оборудованием.
Баскетбольные кольца регулируемые – 2 - 4 шт.
Баскетбольные мячи №5 – 25 шт.
Набивные мячи (1 кг) – 10 шт.
Скакалки – 25 шт.
Теннисные мячи – 25 шт.
Гимнастические палки – 25 шт.
Координационные лестницы – 4 шт.
Барьеры низкие – 20 шт.
Обручи – 10 шт.
Фишки – 100 шт.
Конусы – 50 шт.
Манишки – 20 шт.
Гимнастические скамейки – 4 шт.
Маты гимнастические - 4 шт.
Шведская стенка – 2 шт.
Мячи волейбольные - 4 шт.
Мячи футбольные – 4 шт.
Сетка волейбольная – 1 шт.

4.2. Основные методы тренировки

В системе спортивных тренировок используются следующие основные группы методов:

1. ***Методы обучения техники и совершенствования в ней***: разучивание действия в целом, разучивание действия по частям, объяснение, демонстрация (показ), непосредственная помощь, повторение упражнения.
2. ***Методы обучения тактики и совершенствования в ней***: разучивание тактических элементов и действий по частям и связкам, объяснение, анализ действий, разработка вариантов тактических действий.
3. ***Методы выполнения упражнений для воспитания физических качеств***: повторный, попеременный, интервальный, равномерный, темповый, круговой, игровой, соревновательный.

4.3. Базовые принципы тренировки

Оптимальное соотношение между тренировкой и восстановлением: чем больше продолжительность тренировочных заданий по времени, тем менее интенсивными должны быть упражнения.

Поступательное увеличение нагрузки: организм приспосабливается к нагрузкам шаг за шагом, постепенно. Поэтому нужно добиваться этого улучшения не спеша, учитывая возможности игроков.

Сочетание всех видов нагрузки: следует максимально объединить все виды тренировочных инструментов (физические, технические, тактические, психологические, ценностные), чтобы спортсмен тренировался комплексно.

Последовательность: следует определить оптимальную периодичность тренировок как по их количеству, так и по количеству упражнений и их интенсивности.

Список литературы

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников – М.: Просвещение, 1992.
2. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду – М.: Просвещение, 1992.
3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2008.
4. Введение в професси баскетбольного тренера. Подготовка молодых игроков. М.: PressPass, 2017.
5. Вуттен Морган, Вуттен Джо. Как стать баскетбольным тренером и добиться успеха – М.: Национальный баскетбольный проект «Бруклинский мост», 2016.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., М.: Издательский центр «Академия», 2001.
7. Шевцов И. Г. Баскетбол. – М.: ФиС, 1978.

Рабочая программа воспитания

Воспитательная работа —это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни человека и формирование у обучающегося способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни.

На протяжении многолетней спортивной подготовки, решается задача формирования личностных качеств: воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми, эстетическое воспитание, трудолюбие.

Воспитательная цель: создание условий для формирования физически здоровой личности, для повышения мотивации достижений высоких результатов в выбранном виде спорта.

Задачи:

- обеспечение комфортной среды для всех обучающихся, способствующей сохранению и укреплению здоровья;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание благоприятных условий для самореализации личности обучающегося;
- совершенствование патриотического воспитания;
- укрепление связей семья-школа.

Составляя план воспитательной работы, необходимо учитывать возрастные рамки развития обучающегося. Эффективность воспитательного процесса будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для обучающихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие. Активность учащихся особенно проявляется в органах самоуправления. Правильно организованное самоуправление помогает формировать нравственные требования к правилам поведения в обществе, а также педагогические установки тренера превратить в требования коллектива.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества спортсмена. Поэтому необходимо фиксировать не только спортивные результаты, но и анализировать их поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки в морально-психологической подготовке, настраивать спортсмена, как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально волевых качеств.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, беседы с обучающимися;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;

Большую помощь в воспитательной работе педагога может оказать здоровый, дружный коллектив. Поэтому с самого начала занятий он должен стремиться создать такой коллектив, через который бы можно было решать поставленные задачи.

Большую роль для сплочения коллектива играют единые цели, поставленные перед группой. Для достижения их требуются совместные усилия, взаимопомощь, взаимовыручка. Например, надо подготовить летнюю площадку для борьбы. Совместная работа сплачивает ребят, позволяет им лучше узнать друг друга. Каждый должен считать за честь вложить свой труд в общее дело. Если кто из членов коллектива нуждается в помощи, то долг каждого - оказать эту помощь своему товарищу.

Большое значение для создания здорового, дружного и крепкого коллектива имеет общение его членов между собой (на соревнованиях, при совместных посещениях кино, театров, музеев и т.д.)

В коллективе прививаются чувство бережного уважения не только к товарищам, но и к своим спортивным противникам. Одновременно с этим у обучающихся надо развивать чувство гордости за свой коллектив, город, республику, страну. С этой целью целесообразно приводить в пример ведущих спортсменов-патриотов общества, города, Чемпионов России,

Европы и Мира, которые, преодолевая трудности, прославляли свою Родину. В воспитании сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое и организованное проведение тренировок. Занятия должны начинаться с построения, рапорта, учета посещаемости и всегда в одно и тоже время. Это организует и дисциплинирует обучающихся.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Календарный план воспитательной работы - составная часть программы, заблаговременное определение порядка, последовательности реализации мероприятий плана воспитательной работы с указанием сроков, используемых форм и методов работы.

№	Раздел воспитательной работы	Форма занятий	Месяц	Тема занятий	Кол-во часов
1	Работа с родителями	беседа	сентябрь	Ознакомление родителей с планами работы	2
2	Нравственно-правовое направление	беседа викторина	ноябрь	«Профилактика экстремизма»	2
3	Будем Родину любить, будем Родине служить!	беседа викторина	февраль	«День защитника отечества».	2
4	«Международный женский день - 8 Марта».	беседа викторина	март	Моя любимая и нежная мама!	2
6	Я - патриот (гражданско-патриотическое направление)	беседа викторина	май	Мы помним, мы гордимся!	2

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 659210494418358846796125042851991573012135821286

Владелец Ярославцев Сергей Александрович

Действителен С 13.11.2024 по 13.11.2025