

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
начальная школа «Гармония» п.г.т.Безенчук
муниципального района Безенчукский Самарской области

Принята

на заседании Педагогического совета
ГБОУ НШ «Гармония» п.г.т.Безенчук
Протокол №7 от «28» мая 2025 г.

Утверждаю

Директор ГБОУ НШ «Гармония»
п.г.т.Безенчук
В.И.Шашкина
«30» мая 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«МИНИ-БАСКЕТБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 6 - 11 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Астраханская Ольга Алексеевна,
учитель физической культуры

БЕЗЕНЧУК, 2025

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мини-баскетбол» ГБОУ НШ «Гармония» п. г. т. Безенчук Самарской области рассчитана на учащихся 1 – 4 классов. Программа предполагает формирование понятий о здоровом образе жизни, воспитание интереса к изучению истории развития спортивной игры баскетбол, позволяет обучающимся приобрести теоретические и практические навыки игры в течение 2024-2025 учебного года.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по мини – баскетболу (далее секция) разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка с элементами баскетбола» и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность.

Актуальность программы состоит в том, что современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствием чётких нравственных ориентиров формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья.

Во все времена и для всех народов был закон – здоровье и качество обучения тесно взаимосвязаны.

В школах учебная нагрузка высока, у учащихся отмечаются клинически выраженные вегетососудистые расстройства, нейроциркуляторная дистония, неврологические расстройства. До 80% учащихся школ имеют нарушения состояния здоровья. В этих условиях повышается роль педагога дополнительного образования в решении проблемы сохранения, укрепления и формирования здоровья воспитанников.

Отличительная особенность программы и ее новизна.

Программа разработана с учетом современных тенденций в образовании по принципу блочно - модульного освоения материала.

В ходе освоения данной программы учащиеся знакомятся с историей развития баскетбола, учатся выполнению технических и тактических действий, работе в парах, команде, знакомятся с техникой безопасности, правилами поведения во время тренировочного процесса, учатся оказывать первую медицинскую помощь .

Особенность программы в том, что это модульная программа, состоящая из нескольких модулей, которая может быть легко изменена педагогом, исходя из поставленных перед ним целей и задач.

Модульный принцип обеспечивает вариативность, гибкость и мобильность построения программы, позволяет педагогу обеспечивать качество освоения программы обучающимися, в том числе на основе построения индивидуального образовательного маршрута обучающегося.

В программе используются элементы дистанционного обучения, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания индивидуальной образовательной траектории.

Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность в том, что обучающиеся занимаются в своей школе по программе дополнительного образования в секции баскетбол, не теряя времени на проезд в другое учебное учреждение.

Реализация программы позволяет расширить знания учащихся о спортивной игре баскетбол, ее развитии, о достижениях российских и зарубежных спортсменах, применение теоретических и практических знаний в жизни. Ребенку предоставляется возможность получить и развить разнообразные практические навыки: самоорганизации и самоуправления, общественной социальной активности, преодоления препятствий и обеспечения безопасности и т.д., что в конечном итоге и определяет потенциал физкультурно-спортивной деятельности как комплексного средства обучения и воспитания детей. Занятия баскетболом позволяют сплотить коллектив: педагоги, родители, обучающиеся, что во многом содействует усилению воспитывающих факторов на учащихся, улучшению целенаправленности педагогического воздействия.

Нормативно-правовая база.

- ✓ Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- ✓ Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- ✓ Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

- ✓ План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- ✓ 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»;
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- ✓ Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- ✓ Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
- ✓ Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Цель программы:

Создание условий для массового привлечения младших школьников к занятиям спортивной игрой баскетболом.

Задачи программы:

Образовательные:

- сформировать навыки и умения безопасной игры на занятиях и соревнованиях;
- научить техническим и тактическим приемам игры в баскетбол;
- способствовать повышению общего уровня физической подготовленности;
- привить умения и навыки самостоятельной деятельности в составлении комплекса общеразвивающих упражнений и плана ведения здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать мыслительную деятельность (сравнение, обобщение, синтез);
- способствовать развитию устойчивого интереса к занятиям выбранного вида спорта;
- развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию, гибкость, силу;
- содействовать развитию психических процессов: памяти, внимания, мышления, устойчивость к стрессовым ситуациям.

Воспитательные:

- воспитывать чувство гордости за свою родину Россию, российских спортсменов;
- способствовать формированию физической культуры и здорового образа жизни;
- содействовать созданию коллектива единомышленников;
- воспитывать самостоятельность, ответственность.

Возраст обучающихся.

Адресат программы – учащиеся 1-4 классов, имеющие медицинский допуск к занятиям и обучающиеся в школе.

Объем и сроки реализации программы.

Программа состоит из трех модулей: 1) «Ознакомительный»; 2) «Начальный»; 3) «Основной»;

Модуль «Ознакомительный» – включает набор тем, необходимых для знакомства обучающихся с правилами игры, техникой безопасности во время игры, техникой и тактикой игры. Строится на принципе последовательности (от простого к сложному) и доступности (учитывается возраст детей).

Модуль «Начальный» позволит учащимся познакомиться с .

Модуль «Основной» позволит обучающимся овладеть основами техники и тактики игры, повысит их физические качества.

Дети принимаются без специального отбора (при наличии медицинского допуска). Продолжительность обучения 9 месяцев (108 часов). Режим занятий – 3 часа в неделю. Содержание может быть упрощено и адаптировано для реализации программы с детьми ОВЗ и инвалидами.

На собрании родителям рассказывается о предстоящих соревнованиях внутри школьных и сдаче нормативов. Тесное взаимодействие с родителями – залог успешной работы педагога.

Формы обучения и организации деятельности по программе.

Формы обучения – очная, дистанционная, заочная.

Формы проведения занятий разнообразные: теоретические и практические занятия в спортзале, на спортивной площадке.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик и оборудования, современных информационных технологий. Теоретические и практические занятия проводятся в спортзале.

Особое внимание необходимо обратить на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП) воспитанников.

Наполняемость учебной группы. Рекомендуемый минимальный состав группы обучения – 15 человек.

Планируемые результаты.

Планируемым результатом реализации программы является формирование у обучающихся в области: *ценностно-смысловых компетенций*:

- умение владеть способами самоопределения в ситуациях выбора на основе собственных представлений, умений и навыков;
- умение принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия, осуществлять самостоятельные действия и поступки на основе выбранных целевых и смысловых установок;
- умение осуществлять индивидуальную образовательную деятельность (траекторию) с учетом общих требований и норм;

учебно-познавательных компетенций:

- умение ставить цель и организовывать процесс её достижения;
- уметь организовывать планирование, анализ, рефлекссию, самооценку своей учебно-познавательной деятельности;
- владеть техникой и тактикой игры баскетбол;

- владеть навыками оказания первой доврачебной помощи;
- умение выступать устно и письменно о результатах своей деятельности с использованием компьютерных средств и технологий (текстовые и графические редакторы, презентации);
- социокультурных компетенций:*
- уметь определять свое место и роль, систему взаимоотношения в окружающем мире: в семье, в классе, в секции;
- иметь представление о развитии баскетбола в России и других странах;
- коммуникативных компетенций:*
- владеть способами совместной деятельности в группе, приемами действий в ситуациях общения; умениями искать и находить компромиссы;
- владеть способами взаимодействия с окружающими, работать в паре, команде, выступать с устным сообщением, уметь задать вопрос, корректно вести диалог;
- информационных компетенций:*
- владеть навыками работы с различными источниками информации: книгами, учебниками, справочниками, атласами, картами, определителями, энциклопедиями, каталогами, словарями, Интернетом;
- применять для решения учебных задач информационные и телекоммуникационные технологии: аудио и видеозапись, электронную почту, Интернет;
- здоровье сберегающих компетенций:*
- знать и применять правила поведения в спортзале, на спортивной площадке;
- знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье, личной безопасности; владеть способами оказания первой помощи;
- иметь физическую и техническую подготовку, и умение использовать их во время игр и на соревнованиях.

Показатели эффективности реализации программы:

- активная жизненная позиция и активное участие обучающихся в жизнедеятельности секции;
- приобретение необходимых умений и навыков техники и тактики игры, взаимодействия со сверстниками, подведения его итогов;
- приобретение необходимых умений и навыков самостоятельного развития физических качеств, участия в соревнованиях;

- владение способами самостоятельного приобретения необходимых знаний из различных источников информации, включая Интернет-ресурсы;
- высокий уровень мотивации обучающихся к участию соревнованиях;
- нацеленность обучающихся на конструктивную помощь педагогу в проведении занятий с младшими школьниками;
- профессиональное самоопределение обучающихся педагогическому направлению деятельности.

Виды и формы текущего контроля и аттестации.

В течение освоения программы в секции с целью проверки качества знаний, умений и навыков, эффективности обучения проводятся три вида контроля:

- входной контроль – в начале обучения;
- промежуточный контроль – промежуточная аттестация (14 неделя);
- итоговая аттестация – в конце учебного года.

Воспитательная работа.

Обучающиеся принимают участие в учрежденческих, областных, а также всероссийских мероприятиях и конкурсах, посвящённых тематике, осваиваемой в рамках программы.

Так как программа предусматривает работу с разновозрастной группой (1- 4 классы), педагог активно разрабатывает и применяет различные формы организации наставничества и добровольчества в объединении – помощь более опытных и старших детей в рамках выполнения практических заданий в парах, группах, научно-практических конференциях, соревнованиях.

Работа с родителями.

Программой предусмотрена работа с родителями. Родители - активные участники образовательного процесса. Работа с родителями направлена на решение следующих задач:

- приобщение родителей к процессу воспитания и решению проблем образования ребенка;
- формирование у родителей потребности в познании и понимании собственного ребенка, в анализе результатов семейного воспитания, в организации грамотного общения взрослого и ребенка в семье.

Взаимодействие с семьей строится на основе непосредственного активного соучастия педагога и родителей в образовательно-воспитательном процессе. Родители присутствуют на некоторых занятиях, участвуют вместе с детьми в праздничных представлениях.

Двустороннее общение преподавателя и ребенка способствует лучшему пониманию индивидуальных особенностей ребенка.

Участие родителей в деятельности секции позволяет снять многие конфликты, недоразумения, возникающие в семье. Кроме того, возникает позиция взаимопонимания, взаимодоверия, взаимных интересов «отцов и детей». Конечно, не каждый родитель может посещать все занятия со своим ребенком, но в проведении соревнований и поездок они принимают самое активное участие и получают от этого огромное удовольствие.

Программой предусмотрено проведение родительских собраний и консультаций, общение педагога и родителей в социальных сетях.

Учебный план программы «Мини-баскетбол»

№ мод уля	Название модуля	Всего часов	Теория	Практика
1.	«Ознакомительный»	36	6	30
2.	«Начальный»	36	6	30
3.	«Основной»	36	6	30
	ИТОГО	108	18	90

Учебно-тематический план модуля «Ознакомительный»

№	Тема занятия	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
1.	Теоретическая подготовка	1	5	6	Беседа опрос
2.	Общая физическая подготовка	1	5	6	Опрос Зачет/незачет
3.	Специальная физическая подготовка	1	5	6	Опрос Зачет/незачет
4.	Техническая подготовка	1	5	6	Опрос Зачет/незачет
5.	Тактическая подготовка	1	5	6	Опрос Зачет/незачет
6.	Тренировочная игра	1	5	6	Опрос Зачет/незачет

	ИТОГО	6	30	36	
--	-------	---	----	----	--

Учебно-тематический план модуля «Начальный»

№	Тема занятия	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
1.	Теоретическая подготовка	1	5	6	Беседа опрос
2.	Общая физическая подготовка	1	5	6	Опрос Зачет/незачет
3.	Специальная физическая подготовка	1	5	6	Опрос Зачет/незачет
4.	Техническая подготовка	1	5	6	Опрос Зачет/незачет
5.	Тактическая подготовка	1	5	6	Опрос Зачет/незачет
6.	Тренировочная игра	1	5	6	Опрос Зачет/незачет
	ИТОГО	6	30	36	

Учебно-тематический план модуля «Основной»

№	Тема занятия	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
1.	Теоретическая подготовка	1	3	4	Опрос в устной форме
2.	Общая физическая подготовка	1	4	5	зачет/незачет по изученному материалу
3.	Специальная физическая подготовка	1	4	5	зачет/незачет по изученному материалу
4.	Техническая	1	4	5	зачет/незачет

	подготовка				по изученному материалу
5.	Тактическая подготовка	1	4	5	зачет/незачет по изученному материалу
6.	Игровая подготовка	1	5	6	Беседа с коррективкой вероятных ошибок
7.	Инструкторская и судейская практика	1	2	3	Беседа с разбором ошибок
8.	Контрольные испытания	1	2	3	таблица 1 Контрольные упражнения в формате зачет/незачет
	ИТОГО	8	28	36	

Содержание тем модулей: «Ознакомительный», «Начальный», «Основной»

1. Теоретическая подготовка.

1. Вводное занятие. История развития спорта в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.

2. История развития олимпийского движения в мире, России.

Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

3. Техника безопасности на занятиях. Поведение в зале и на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности. Подготовка инвентаря и экипировки к занятиям.

4. Строение и функции организма человека.

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.

Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких.

Потребление кислорода.

Сердечнососудистая система человека. Понятие о частоте сердечных сокращений.

5. Влияние физических упражнений на организм человека.

Влияние занятий физической культурой и спортом на различные системы и органы человека.

6. Гигиена. Питание. Закаливание.

Понятие о гигиене и санитарии. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена.

Пищевые отравления и их профилактика.

Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

7. Режим дня. Самоконтроль объема нагрузок.

Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности.

8. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность. Объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение.

9. Предупреждение травм на занятиях и соревнованиях.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях. Причины травм и их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц и сухожилий.

10. Первая доврачебная помощь при травмах.

Оказание первой доврачебной помощи.

Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего.

11. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

12. Терминология и классификация техники в баскетболе.

Понятие о технике баскетбола. Значение технической подготовки для достижения высоких результатов в баскетболе.

Содержание и характеристика основных технических и судейских понятий и терминов. Термины и их значения.

13. Краткий обзор развития и состояния баскетбола в России.

Этапы развития баскетбола в России и в своем регионе. Люди, внесшие значительный вклад в проведение соревнований. Традиции своего коллектива.

14. Итоги выступления российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Перспективы развития баскетбола Всемирная федерация баскетбола.

15. Основные положения правил соревнований по баскетболу.

Правила соревнований, основные разделы. Права и обязанности участников соревнований. Форма участников. Возрастные группы.

Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях.

Продолжительность матча. Жесты судьи на поле. Правила определения победителя.

Возрастные группы. Спортивная единая всероссийская классификация.

16. Основные средства восстановления. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе.

17. Активный отдых. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы и виды спортивного массажа.

18. Водные процедуры как средство восстановления. Баня.

2. Общефизическая подготовка.

Строевая подготовка.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, пятках, в полу-приседе, приседе.

Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и поворотно-смычные движения, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и

колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг.

Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.

Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. То же во время ходьбы и бега.

Упражнения для мышц шеи и туловища.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы, туловища). Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз.

Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь, с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись и стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку (для мальчиков с 13 лет и старше). Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.

Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Бег. Бег с ускорением до 40м (10-13 лет) и до 50-60м (14-17 лет). Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 2 – 3 x 20 – 30м (10-12 лет), 2 – 3 x 30 – 40м (13-14 лет), 3 – 4 x 50 – 60м (15-17 лет). Бег 60м с низкого старта (13-14 лет), 100м (15-17 лет).

Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, скамейки, условные окопы). Бег в чередовании с ходьбой до 400м (10-12 лет). Бег медленный до 3 мин. (мальчики 13-14 лет), до 2 мин. (девочки 13-14 лет). Бег равномерный до 500м (15-17 лет), кроссовый бег для девушек до 3 км.

Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность.

Метание гранаты (250-700 г) с места и разбега.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, мини-футбол, Дартс.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Туристические походы.

3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты.

Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.

Подвижные игры.

Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Для развития скоростно-силовых способностей в баскетболе можно разбить на три группы.

1. Упражнения с преодолением сопротивлений, величина которых выше соревновательной, в силу чего скорость движений уменьшается, а уровень проявления силы повышается. Упражнения с преодолением собственного веса тела: быстрый бег по прямой, быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ног, в глубину, в высоту, на дальность, а также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью, и т. д.

2. Упражнения с преодолением сопротивления, величина которого меньше соревновательной, скорость движений большая. Внешним сопротивлением выступает вес различных предметов (мячи, гантели, гири, штанга и др.), противодействие партнера (упражнения в парах). Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением (пояс, жилет, утяжеленный снаряд)- сгибание и выпрямление рук в упорах, подтягивание на перекладине, приседание и т.п.

3. Упражнения с преодолением сопротивления, величина которого равна соревновательной, скорость движений около максимальной и выше.

Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды (вода, снег, ветер, мягкий грунт, бег в гору, по песку). Система упражнений скоростно-силовой подготовки направлена на решение основной задачи- развития быстроты движений и силы определенной группы мышц.

Скоростно-силовое направление ставит своей целью развитие скорости движения одновременно с развитием силы определенной группы мышц и предполагает использование упражнений второй и третьей группы, где используются отягощения и сопротивление внешних условий среды. Более значимы взрывная и быстрая сила, обуславливающие уровень развития скоростно-силовой подготовки.

Подвижные игры.

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

«Получить мячик»

Инвентарь – мячик, шнурок.

Основная цель – усвоение ритма выполнения последних трех шагов и отталкивания.

Организация – подвесить на шнурке мячик на доступной ученикам высоте. Установить очередность выполнения упражнений.

Проведение – ученик выполняет три шага разбега, отталкивается одной ногой и старается тронуть рукой подвешенный на шнурке мячик. Высота, на которой подвешен мячик, постепенно увеличивается для того, чтобы знать, на сколько сантиметров поднимается

мячик. Для определения личного или командного первенства за каждый удачный прыжок начисляется одно очко. Удачным считается прыжок, если ученик коснулся рукой мячика. На каждой высоте выполняется одна попытка.

«Бежал с мячиком»

Инвентарь – большой или маленький мячик.

Место проведения – игровая площадка. Основная цель – обучение бегу по дистанции.

Организация – начертить дугу, позади которой размещены 2 команды игроков, которые выстроены в колонну по одному. Двое ведущих назначаются из учеников, один из них находится за дугой посередине между командами, держа в руках мячик, а второй стоит впереди на определенном расстоянии от первого. Расстояние между двумя ведущими может быть произвольным и зависит от времени и подготовки учеников.

Проведение – после сигнала тренера ведущий, что находится за дугой, передает мячик по земле второму ведущему. Участники по одному с каждой команды бегут за мячиком.

Команда, представитель которой первым тронет мячик, получает очко. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не примут в ней участие.

«Бежал по прямой дорожке с ускорением»

Инвентарь – флажки.

Место проведения – беговая дорожка, футбольное поле. Основная цель – развитие реакции, ловкости, скорости.

Организация – размечаются 3 параллельные линии. Две первые, которые находятся на расстоянии 5–7 м одна от другой, есть стартовые линии. Третья линия – финишная, находится на расстоянии 15–20 м от стартовых линий. Участники делятся на 2 команды. Одна с одной, другая с другой стартовой линии.

Проведение – после сигнала тренера игроки обеих команд начинают бег. Задача игроков – скорее добежать до финиша, не дав себя обогнать игрокам другой команды.

Настигнутым считается игрок, если его тронули рукой. За каждого настигнутого игрока команда получает 1 очко.

«Челночный бег»

Место проведения – беговая дорожка стадиона.

Основная цель – воспитание умения владеть собою, усвоение техники старта и развитие скорости. Организация – размечаются 2 стартовые линии на расстоянии 20–30 м одна от другой.

Проведение – игроки принимают низкий или высокий старт. По сигналу стартуют первые номера, которые бегут ко вторым номерам и касаются их рукой. Вторые бегут к третьим и т. д. Выигрывает команда, которая первой заняла свои первоначальные места.

«Метание в подвижную цель»

Инвентарь – 3 флажка для разметки площадки, мячик для игры в ручной мяч. Место проведения – ровная площадка, футбольное поле.

Основная цель – научить точно метать мячик.

Организация – разметить треугольник с длиной сторон 10–15 м. Возле любой из вершин треугольника игроки выстроены по одному. Все игроки имеют порядковые номера. Мячик находится в руках у игрока под первым номером. По сигналу ведущего игрок, у которого в руках мячик, бежит первым. Как только он сделал 2–3 шага, бежит игрок под первым номером из группы, которая выстроена возле следующей вершины треугольника. Игрок, у которого мячик, передает его в движении игроку, который начал бежать вторым. Если второй игрок получил мячик, бег начинает первый игрок из группы, выстроенной возле третьей вершины. Бегают игроки по сторонам треугольника.

«Толкание мячика в обруч»

Инвентарь – гимнастический обруч, набивной мяч. Место проведения – небольшая площадка.

Основная цель – научить толкать мяч под правильным углом.

Организация – подвесить обруч на высоту 2,5–3 м над землей. На расстоянии 3–4 м провести линию, от которой будут толкать мяч. Одна команда становится за этой линией, а вторая занимает место на второй стороне от обруча в 3–4 м от него.

Проведение – ученики одной команды поочередно толкают мячик так, чтобы он пролетел через обруч. Игроки

второй команды подают мяч. Затем команды меняются местами. Каждое попадание в обруч оценивается в одно очко. Выигрывает та команда, которая набрала больше очков.

Тактическая подготовка.

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями

Контрольные испытания.

Сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке.

7. Самостоятельная работа обучающихся.

Задание на самостоятельную работу обучающимся могут даваться тренером-преподавателем во время учебно-тренировочного процесса на отработку того или иного элемента при достаточных знаниях об отрабатываемом элементе, правилах выполнения, мерах безопасности, а также в качестве домашнего задания. При этом обязателен всесторонний контроль качества выполнения задания с последующим анализом и разбором допущенных неточностей и ошибок в выполнении данного задания.

Требования к уровню подготовки воспитанников

Контрольно испытания

Организационно-методические указания (ОМУ):

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с баскетболистом на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных показателей.
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Указания к выполнению контрольных упражнений.

Описание тестов.

Способ проверки:

- сдача контрольных нормативов;
- участие в соревнованиях школы, города, района, области.

Контроль:

На каждом учебно-тренировочном занятии осуществляется текущий контроль.

После каждого года обучения занимающиеся сдают предусмотренные нормативы.

В спортивно-оздоровительных группах нормативы по общей физической подготовки сдаются два раза в год: в начале и в конце года. Комплекс контрольных испытаний по ОФП включает следующие нормативы:

- подтягивание
- отжимание от пола
- поднятие туловища
- прыжки через скакалку

Итоги проведенных испытаний анализируются, рассматриваются и доводятся до сведения обучающихся и их родителей.

Нормативные требования по физической подготовке

Виды испытаний

Виды испытаний	Мальчики							Девочки						
	Подтягивание (кол-во раз)		Отжимание от пола (кол-во раз)		Поднятие туловища 1 мин. (кол-во раз)		Прыжки и через скакалку в течение 1 мин. (кол-во раз)	Поднятие туловища за 1 мин. (кол-во раз)		Прыжки через скакалку в течение 1 мин. (кол-во раз)		Отжимание от пола (кол-во раз)		
	Незачёт	Зачёт	Незачёт	Зачёт	Незачёт	Зачёт	Незачёт	Зачёт	Незачёт	Зачёт	Незачёт	Зачёт	Незачёт	Зачёт
7-8 лет	<1	2>	<3	4>	<14	15>	<49	50>	<14	15>	<59	60>	<1	2>
9-11 лет	<2	3>	<9	10>	<22	23>	<69	70>	<19	20>	<79	80>	<2	3>
12-14 лет	<5	6>	<12	13>	<29	30>	<79	80>	<29	30>	<89	90>	<5	6>
15-17 лет	<9	10>	<19	20>	<43	44>	<89	90>	<39	40>	<99	100>	<9	10>

1. Подтягивание на перекладине производится «хватом сверху» без рывковых движений корпуса тела. Исходное положение: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. В верхнем положении подбородок должен быть четко выше перекладины, в нижнем положении - локти участника полностью «включены» - вис на прямых руках. Выполняется максимальное количество раз. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходного положения. Запрещены движения тазобедренных и коленных суставов и попеременная работа руками.
2. Отжимания от пола. Упражнение выполняется из положения: упор лежа, руки полностью выпрямлены, спина составляет прямую линию с бедрами и ногами, подбородок поднят, взгляд вперед. Не изменяя положения спина-бедра-ноги согнуть руки в локтях до угла 90^0 , затем выпрямить их до исходного положения. Выполняется упражнение на максимальное количество раз.
3. Поднятие туловища за 1 минуту. Исходное положение: ноги прямые, руки за голову, ноги закреплены (разрешается помощь ассистента). Наклонить

туловище с вертикального положения в горизонтальное и возвратиться в исходное положение. Упражнение выполняется на количество раз в течение одной минуты.

4. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Оценивается количество прыжков, совершенных участником за 1 минуту. Исходное положение участника – стоя, держа ручки в руках, нижний конец скакалки должен касаться пола за спиной участника. По команде арбитра «Приготовитесь! Старт!» - участник приступает к выполнению упражнения. По завершении упражнения арбитр останавливает участника командой «Стоп!».

Нормативные требования по СФП

Обучающиеся должны знать:

- **Технику безопасности при выполнении нормативных требований**
- **Правила выполнения нормативных требований**

Уметь:

- **Выполнить не менее 30% нормативных требований по ОФП и СФП.**

Медицинский контроль.

Контроль над состоянием здоровья воспитанников осуществляет ЦРБ п.г.т. Безенчук, детское отделение. Медицинское обследование воспитанники проходят один раз в год.

Медицинское обследование включает:

- врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания;
- клинический анализ крови и мочи;

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Ресурсное обеспечение программы.

Методическое обеспечение программы

Методы обучения:

- объяснительно-иллюстративный метод;
- репродуктивный метод;
- метод проблемного изложения;
- частично-поисковый метод;
- исследовательский метод.

Материально-техническое обеспечение программы.

Условиями реализации программы являются: наличие спортивного зала, стадиона, спортивного инвентаря необходимого для проведения занятий.

Литература

Список литературы для педагогов

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

Список литературы для обучающихся и родителей

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

Календарный учебный график программы «Мини-баскетбол»

№	Дата проведения занятия	Время проведения	Кол -во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			1	История развития спорта в России.	Вводное	Спортзал	Беседа, опрос
2.			1	Общая физическая подготовка	Практикум	Спортивная площадка	опрос
3.			1	Общая физическая подготовка	Практикум	Спортивная площадка	Наблюдение, опрос
4.			1	Общая физическая подготовка	Практикум	Спортивная площадка	Наблюдение, опрос
5.			1	Общая физическая подготовка	Практикум	Спортивная площадка	Наблюдение, опрос
6.			1	Общая физическая подготовка	Практикум	Спортивная площадка	Наблюдение, опрос
7.			1	История развития олимпийского движения в России и мире.	Практикум	Спортивная площадка	Беседа, опрос

8.			1	Специальная физическая подготовка	Практикум	Спортивная площадка	Наблюдение, опрос
9.			1	Специальная физическая подготовка	Практикум	Спортивная площадка	Наблюдение, опрос
10			1	Специальная физическая подготовка	Практикум	Спортивная площадка	Наблюдение, опрос
11			1	Специальная физическая подготовка	Практикум	Спортивная площадка	Беседа, опрос
12			1	Специальная физическая подготовка	Практикум	Спортивная площадка	Наблюдение, опрос
13			1	Техника безопасности на занятиях	Практикум	Спортивная площадка	Беседа, опрос.
14			1	Техническая подготовка	Практикум	Спортивная площадка	Наблюдение, опрос
15			1	Техническая подготовка	Практикум	Спортивная площадка	Наблюдение, опрос
16			1	Техническая подготовка	Практикум	Спортивная площадка	Беседа, опрос
17			1	Техническая подготовка	Практикум	Спортивная площадка	Наблюдение, опрос
18			1	Техническая подготовка	Практикум	Спортивная площадка	Творческая работа
19			1	Строение и функции организма человека	Практикум	Спортивная площадка	Наблюдение, опрос
20			1	Тактическая подготовка	Практикум	Спортивная площадка	Наблюдение, опрос

21			1	Тактическая подготовка	Практикум	Спортивная площадка	Беседа, опрос
22			1	Тактическая подготовка	Практикум	Спортивная площадка	Наблюдение, опрос
23			1	Тактическая подготовка	Практикум	Спортивная площадка	Наблюдение, опрос
24			1	Тактическая подготовка	Практикум	Спортивная площадка	Наблюдение, опрос
25			1	Влияние физических упражнений на организм человека		Спортивная площадка	Беседа, опрос
26			1	Тренировочная игра	Практикум	Спортзал	Наблюдение, опрос
27			1	Тренировочная игра	Практикум	Спортзал	Наблюдение, опрос
28			1	Тренировочная игра	Практикум	Спортзал	Наблюдение, опрос
29			1	Тренировочная игра	Практикум	Спортзал	Беседа, опрос
30			1	Тренировочная игра	Практикум	Спортзал	Наблюдение, опрос
31			1	Гигиена. Питание. Закаливание	Практикум	Спортзал	Беседа
32			1	Общая физическая подготовка	Практикум	Спортзал	Опрос
33			1	Общая физическая подготовка	Практикум	Спортзал	Наблюдение, опрос

34			1	Общая физическая подготовка	Практикум	Спортзал	Наблюдение, опрос
35			1	Общая физическая подготовка	Практикум	Спортзал	Беседа, опрос
36			1	Общая физическая подготовка	Практикум	Спортзал	Наблюдение, опрос
37			1	Режим дня. Самоконтроль объема нагрузок	Практикум	Спортзал	Опрос
38			1	Специальная физическая подготовка	Практикум	Спортзал	Наблюдение, опрос
39			1	Специальная физическая подготовка	Практикум	Спортзал	Наблюдение, опрос
40			1	Специальная физическая подготовка	Практикум	Спортзал	Беседа, опрос
41			1	Специальная физическая подготовка	Практикум	Спортзал	Наблюдение, опрос
42			1	Специальная физическая подготовка	Практикум	Спортзал	Наблюдение, опрос
43			1	Понятия об утомлении и переутомлении	Практикум	Спортзал	Наблюдение, опрос
44			1	Техническая подготовка	Практикум	Спортзал	Беседа, опрос

45			1	Техническая подготовка	Практикум	Спортзал	Наблюдение, опрос
46			1	Техническая подготовка	Практикум	Спортзал	Наблюдение, опрос
47			1	Техническая подготовка	Практикум	Спортзал	Наблюдение, опрос
48			1	Техническая подготовка	Практикум	Спортзал	Беседа, опрос
49			1	Предупреждение травм на занятиях и соревнованиях	Практикум	Спортзал	Наблюдение, опрос
50			1	Тактическая подготовка	Практикум	Спортзал	Наблюдение, опрос
51			1	Тактическая подготовка	Практикум	Спортзал	Наблюдение, опрос
52			1	Тактическая подготовка	Практикум	Спортзал	Беседа, опрос
53			1	Тактическая подготовка	Практикум	Спортзал	Наблюдение, опрос
54			1	Тактическая подготовка	Вводное	Спортзал	Беседа
55			1	Первая доврачебная помощь при травмах	Практикум	Спортзал	Наблюдение, опрос
56			1	Тренировочная игра	Практикум	Спортзал	Наблюдение, опрос
57			1	Тренировочная игра	Практикум	Спортзал	Беседа, опрос
58			1	Тренировочная игра	Практикум	Спортзал	Наблюдение, опрос

59			1	Тренировочная игра	Практикум	Спортзал	Наблюдение, опрос
60			1	Тренировочная игра	Практикум	Спортзал	Наблюдение, опрос
61			1	Профилактика спортивного травматизма	Практикум	Спортзал	Беседа, опрос
62			1	Общая физическая подготовка	Практикум	Спортзал	Наблюдение, опрос
63			1	Общая физическая подготовка	Практикум	Спортзал	Беседа. Опрос
64			1	Общая физическая подготовка	Практикум	Спортзал	Наблюдение, опрос
65			1	Общая физическая подготовка	Практикум	Спортзал	Наблюдение, опрос
66			1	Общая физическая подготовка	Практикум	Спортзал	Беседа, опрос
67			1	Терминология и классификация техники в баскетболе	Практикум	Спортзал	Наблюдение, опрос
68			1	Специальная физическая подготовка	Практикум	Спортзал	Наблюдение, опрос
69			1	Специальная физическая подготовка	Практикум	Спортзал	Наблюдение, опрос

70			1	Специальная физическая подготовка	Практикум	Спортзал	Беседа, опрос
71			1	Специальная физическая подготовка	Практикум	Спортзал	Наблюдение, опрос
72			1	Специальная физическая подготовка	Практикум	Спортзал	Тестирование
73			1	Краткий обзор развития и состояния баскетбола в России	Практикум	Спортзал	Тестирование
74			1	Игровая подготовка	Практикум	Спортзал	Тестирование
75			1	Игровая подготовка	Практикум	Спортзал	Тестирование
76			1	Игровая подготовка	Практикум	Спортзал	Тестирование
77			1	Игровая подготовка	Практикум	Спортзал	Тестирование
78			1	Игровая подготовка	Практикум	Спортзал	Тестирование
79			1	Итоги выступления российских спортсменов	Практикум	Спортзал	Тестирование
80			1	Инструкторская и судейская практика	Практикум	Спортзал	Тестирование

81			1	Инструкторская и судейская практика	Практикум	Спортзал	Тестирование
82			1	Инструкторская и судейская практика	Практикум	Спортзал	Тестирование
83			1	Основные положения правил соревнований по баскетболу	Практикум	Спортзал	Тестирование
84			1	Игровая подготовка	Практикум	Спортзал	Тестирование
85			1	Игровая подготовка	Практикум	Спортзал	Тестирование
86			1	Игровая подготовка	Практикум	Спортзал	Беседа, опрос
87			1	Игровая подготовка	Практикум	Спортзал	Наблюдение
88			1	Игровая подготовка	Практикум	Спортзал	Наблюдение
89			1	Игровая подготовка	Практикум	Спортзал	Беседа, опрос
90			1	Активный отдых	Практикум	Спортзал	Беседа, опрос
91			1	Игровая подготовка	Практикум	Спортзал	Наблюдение, опрос
92			1	Игровая подготовка	Практикум	Спортзал	Наблюдение, опрос
93			1	Игровая подготовка	Практикум	Спортзал	Беседа, опрос

94			1	Игровая подготовка	Практикум	Спортзал	Наблюдение, опрос
95			1	Игровая подготовка	Практикум	Спортзал	Тестирование
96			1	Водные процедуры как средство восстановления	Практикум	Спортзал	Тестирование
97			1	Игровая подготовка	Практикум	Спортзал	Тестирование
98			1	Игровая подготовка	Практикум	Спортзал	Тестирование
99			1	Игровая подготовка	Практикум	Спортзал	Беседа, опрос
100			1	Игровая подготовка	Практикум	Спортзал	Тестирование
101			1	Игровая подготовка	Практикум	Спортивная площадка	Тестирование
102			1	Игровая подготовка	Практикум	Спортивная площадка	Тестирование
103			1	Игровая подготовка	Практикум	Спортивная площадка	Тестирование
104			1	Игровая подготовка	Практикум	Спортивная площадка	Беседа, опрос
105			1	Игровая подготовка	Практикум	Спортивная площадка	Тестирование
106			1	Контрольные испытания	Практикум	Спортивная площадка	Тестирование
107			1	Контрольные испытания	Практикум	Спортивная площадка	Тестирование
108			1	Контрольные испытания	Практикум	Спортивная площадка	Тестирование