

Аннотация

Представленная программа по баскетболу направлена на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебно-тренировочного процесса. Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания обучающихся на протяжении всего периода обучения, формируя целостное представление детей о физической культуре, ее возможностях в улучшении состояния здоровья.

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Нормативно-правовая база.

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении [СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"](#)»
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»

«Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)

Отличительные особенности программы - модульное построение ее содержания. Все содержание программы организуется в систему модулей (блоков), каждый из которых представляет собой логическую завершенность по отношению к установленным целям и результатам обучения, воспитания.

Важнейшей характеристикой данной модульной программы является подвижность содержания и технологий, учет индивидуальных интересов и запросов учащихся. Построение содержания программы по модульному типу позволяет учащимся самим выбирать опорные знания с максимальной ориентацией на субъектный опыт, виды деятельности, способы участия в них, тем самым определяя оптимальные условия для самовыражения, самоопределения и развития индивидуальности личности ребенка. данной общеобразовательной общеразвивающей программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

- **Новизна данной программы состоит в том,** что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, технической подготовки, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Актуальность программы - Баскетбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, матчевые встречи).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, мяч.

Педагогическая целесообразность - использования модульного подхода в данной программе объясняется значительным увеличением внутренней мотивации обучающихся, более быстрым формированием у них умений и навыков практической деятельности и самостоятельной работы.

Цель программы: формирование у детей устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, приобщения к занятиям спортом, целостном развитии физических и психических качеств, организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели настоящая программа ориентируется на решение следующих **задач:**

обучающие:

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- формирование культуры движений обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями приёмами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

развивающие:

- развивать быстроту, ловкость, гибкость;
- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию
- и разносторонней физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие эмоциональной сферы, чувства, души.

воспитывающие:

- воспитывать чувства товарищества, смелости, воли к победе, общительности;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- укоренение духа толерантности, формирование отношения к ней как к важнейшей ценности общества;
- привитие навыков общения друг с другом, умение организованно заниматься в коллективе, проявлять дружелюбное отношение к товарищам;
- развитие мотивации личности к познанию;

- воспитание умственных и волевых усилий, концентрации внимания, логичности.
- формирование нравственных качеств личности и культуры поведения в обществе.

Учебный план

I год обучения (11-12 лет) – 126 часов

Модуль №1 Теоретическая подготовка. ОФП – 41ч.

Модуль №2 Техническая, тактическая подготовка -47ч.

Модуль №3 Игровая подготовка – 38ч.

II год обучения (12-13 лет) – 126 часов

Модуль №1 Теоретическая подготовка. ОФП – 39ч

Модуль №2 Техническая, тактическая и игровая подготовка –74ч

Модуль №3 Соревнования -13ч

III год обучения (13-14 лет) – 126 часов

Модуль №1 Теоретическая подготовка. ОФП – 26ч

Модуль №2 Техническая, тактическая и игровая подготовка –84ч

Модуль №3 Соревнования -16ч

Прогнозируемый результат обучения - после изучения данной программы, обучающиеся должны приобрести следующие знания, умения и навыки:

Знать:

-правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

-способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

-физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры;

-историческое развитие физической культуры в России, особенности развития избранного вида спорта.

Уметь:

-технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

-проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

-управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

-контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиции;

-соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

-пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Программа адресована детям от 11 до 14 лет. Количество занимающихся в каждой возрастной группе - 15 человек. **Срок реализации** – 3 года. **Форма занятий** - групповая. Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная - развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для баскетбола. Нагрузка для детей дается в соответствии с СанПиН.

В зависимости от **возрастных особенностей** в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определенных физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется, *данной группе* детей широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований.

Формирование навыков в технике владения мячом - одна из задач всесторонней подготовки баскетболиста. На всех этапах занятий идет непрерывный процесс обучения технике баскетбола и совершенствования ее. Обучение технике игры в баскетбол является наиболее сложным и трудоемким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждого обучающегося, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудоемкость.

Режим занятий:

I год обучения (11-12 лет) - 2 раза в неделю по 1 ч. 45 мин.

II год обучения (12-13 лет) - 2 раза в неделю по 1 ч. 45 мин.

III год обучения (13-14 лет) - 2 раза в неделю по 1 ч. 45 мин.

Модули программы	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
Теоретическая подготовка. ОФП	41			39			26		
Техническая, тактическая и игровая подготовка	-			74			84		
Техническая, тактическая	47								
Игровая подготовка	38			-			-		
Соревнования	-			13			16		
Всего часов:	126			126			126		

Модуль №1 Теоретическая подготовка. ОФП.-41 час

Цель модуля: физическое и духовное совершенствование личности подростков путём развития устойчивой мотивации к занятиям спортом.

Создать условия для формирования у учащихся системы ценностных отношений к природе и окружающему миру.

Ожидаемый результат: по окончании модуля учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре.

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Физическая культура и спорт в России	1		1
2	Краткий обзор развития баскетбола в России и за рубежом	1		1

3	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	1		1
4	Гигиена, закаливание	1		1
5	Правила игры	2		2
6	Оборудование и инвентарь	1		2
7	Выносливость	1	5	6
8	Силовые способности	1	5	6
9	Быстрота	1	6	7
10	Гибкость	1	6	7
11	Ловкость	1	7	8
	<u>Всего часов</u>	12	29	41

Модуль №1 Теоретическая подготовка. ОФП.

1. Физическая культура и спорт.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх.

2. Краткий обзор развития баскетбола в России и за рубежом.

Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. Участие Российских баскетболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские, Международные юношеские соревнования.

3. Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека.

Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

4. Гигиена и закаливание.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна.

Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по баскетболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

5. Правила игры.

Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

6. Оборудование и инвентарь.

Существующие стандарты баскетбольных площадок. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. **В качестве основных средств, применяются,** обще развивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма.

Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки футболиста.

7. Выносливость.

Виды выносливости, общая и специальная. Общая выносливость, работа мышц, ее влияние на организм человека. Физиологические характеристики выносливости. Средства развития выносливости

Специальная выносливость. Ее характеристики. Возможности организма. Волевые качества. Легкоатлетические упражнения для развития выносливости.

8. Силовые способности.

Общая характеристика силовых способностей. Физиологические характеристики силы. Сила мышц. Основные категории силы: статическая, динамическая, взрывная. Средства развития силовых способностей.

9. Быстрота.

Общая характеристика быстроты.

Физиологические характеристики быстроты. Основные понятия: быстрота реакции и мышления, быстрота выполнения простых игровых действий, быстрота исполнения сложных игровых действий, быстрота взаимодействия баскетболистов. Средства развития быстроты.

10. Гибкость

Общая характеристика гибкости. Физиологические характеристики гибкости. Общая и специальная гибкость. Подвижность. Средства развития гибкости.

11. Ловкость

Общая характеристика ловкости. Физиологические характеристики ловкости. Ловкость общая и специальная. Средства развития ловкости.

Средства развития ОФП

Обще развивающие упражнения без предметов

(развитие гибкости, силы, ловкости).

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

- Упражнения для туловища.
- Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Обще развивающие упражнения с предметами

(развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).

- Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.
- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,
- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в

приседе и полу приседе.

- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения

(развитие ловкости)

- Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.
- Перекаты и перевороты.

4. Подвижные игры и эстафеты.

(развитие ловкости, быстроты, силы,)

- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.
- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения

(развитие быстроты, ловкости, выносливости).

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.
- Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.
- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.
- Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Спортивные игры.

- Ручной мяч
- Футбол
- Волейбол
- Хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

Модуль №2 Техническая и тактическая подготовка

Цель модуля: освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

Ожидаемый результат: по окончании модуля учащиеся должны владеть тактикой и техникой игры баскетбол. Применять полученные знания в игровой деятельности.

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
	:			
1	Перемещения баскетболиста;		3	3
2	Техника владения мячом: ведение мяча		3	3
3	Ловля мяча		4	4
4	Передачи мяча		5	5
5	Броски в корзину			
6	Техника овладения мячом			
7	Игра в нападении: индивидуальные действия	2		
	- групповые действия			
	- командные действия			
8	Игра в защите: индивидуальные действия	2		

	- групповые действия			
	- командные действия			
	Всего часов:	4	43	47

Модуль №2 Техническая и тактическая подготовка.

- **Упражнения без мяча:** основная стойка; передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.
- **Упражнения с мячом:** ведения мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»), с изменением направления, ускорением, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении, передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи); бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками снизу; одной и двумя в прыжке; выполнение «штрафного» броска.
- **Тактические действия:** групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрый прорыв); индивидуальные – выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевого линии, персональная защита.
- **Спортивные игры:** мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

Модуль №3 Игровая подготовка

Цель модуля: привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

Ожидаемый результат:

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.

- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей баскетболиста.
- Освоение терминологии, принятой в баскетболе.

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Учебная игра		18	18
2	Спортивные игры		20	20
	<u>Всего часов</u>		38	38

Модуль №3 Игровая подготовка

1. Учебная игра.

Взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением. Игра в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля.

Учебная игра 5 x 5. Учебная игра с ограничениями. Учебная игра с дополнительными условиями.

2. Спортивные игры.

Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий. Правила и организация игр.

Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке юных баскетболистов. Правила и организация спортивных игр (футбол, гандбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, пионербол и т.д.).

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
Модуль № 1 Теоретическая подготовка. ОФП.				
1	Физическая культура и спорт в России	1		1
2	Краткий обзор развития баскетбола в России и за рубежом	1		1
3	Режим питания.	1		1
4	Правила игры.	1		1
5	Выносливость	1	6	7
6	Силовые способности	1	6	7
7	Быстрота	1	6	7
8	Гибкость	1	6	7
9	Ловкость	1	6	7
	Всего часов	9	30	39

Содержание программы (2 год обучения)

Модуль № 2 Техническая, тактическая и игровая подготовка

Модуль № 2 Техническая, тактическая и игровая подготовка				
1	Перемещения		3	4
2	Техника владения мячом:	1		1
	- ловля мяча;		4	4
	- передача мяча;		5	5
	- броски в корзину;		7	7
	- ведение мяча;		6	6
	- финты;		4	4
	- техника овладения мячом.		4	4
3	Игра в нападении:			
	- индивидуальные действия	1	3	4
	- групповые действия		4	4
	- командные действия		5	5
4	Игра в защите:	1		1
	- индивидуальные действия		3	3
	- групповые действия		5	5
	- командные действия		4	4
5	Учебная игра		11	11
6	Спортивные игры		2	2
	Всего часов	4	70	74

Техническая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в

игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

Действия без мяча: прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую; передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения;

Ловля мяча: от пола (с отскока и полу-отскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, с шагом;

- **Передача мяча:** одной рукой от плеча, снизу (на месте, в движении), с шагом, в прыжке;
- **Ведение мяча:** на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»);
- **Бросок мяча в корзину:** «штрафной» бросок; броски в движении после двух шагов; в прыжке с места.
- **Тактические действия:** индивидуальные действия в защите (перехват мяча; борьба за мяч); командные действия в нападении («быстрый прорыв»);
- **Спортивные игры:** мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

Учебная игра.

Взаимодействие двух-трех игроков с заслоном.

Игра в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного.

Учебная игра 5 х 5. Учебная игра с ограничениями. Учебная игра с дополнительными условиями.

Спортивные игры.

Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий.
Правила и организация игр.

Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке юных баскетболистов. Правила и организация спортивных игр (футбол, гандбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, пионербол.и т.д.).

Модуль № 3 Соревнования.

Модуль № 3 Соревнования.				
		Теория	Практика	Всего
1.	Соревнования		13	13

1. Соревнование. Внутригрупповые соревнования по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по баскетболу.

Межгрупповые соревнования по общей физической подготовке между группами.

Районные соревнования

Содержание программы (3 год обучения 13-14 лет)

Модуль №1 Теоретическая подготовка. ОФП.

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
Модуль №1 Теоретическая подготовка. ОФП.				
1	Физическая культура и спорт в России	1		1
2	Краткий обзор развития баскетбола в России и за рубежом	1		1
3	Основы здорового образа жизни	1		1
4	Правила игры.	1		1
5	Выносливость		5	6
6	Силовые способности		4	5
7	Быстрота		5	6
8	Гибкость		4	5
9	Ловкость		4	5
	Всего часов	4	22	26

1. Физическая культура и спорт.

Современный баскетбол и пути его дальнейшего развития. Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

2. Краткий обзор развития баскетбола в России и за рубежом.

Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по баскетболу: чемпионат и кубок России. Участие Российских баскетболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские, Международные юношеские соревнования.

3. Основы здорового образа жизни.

Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по баскетболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

4. Правила игры.

Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Общая физическая подготовка

5. Выносливость

Общая характеристика выносливости. Физиологические особенности выносливости. Игровые упражнения большой интенсивности. Средства развития выносливости.

6. Силовые способности.

Общая характеристика силовых способностей. Физиологические характеристики силы. Сила мышц. Силовые упражнения. Средства развития силовых способностей.

7. Быстрота.

Быстрота выполнения простых игровых действий. Повторнопробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений и в различных направлениях. Изменение способов бега.

Быстрота выполнения сложных игровых действий. Комплексы движений без

мяча, типичные для любой игры: различные старты, повороты и прыжки, изменения манеры и направления бега. Быстрота взаимодействия футболистов. Средства развития быстроты.

8.Гибкость

Гибкость общая и специальная. Элементы гимнастики и акробатики. Подвижность. Средства развития гибкости.

9.Ловкость

Общая характеристика ловкости. Физиологические характеристики ловкости. Ловкость общая и специальная. Средства развития ловкости.

Средства развития ОФП

1. Общеразвивающие упражнения без предметов

(развитие гибкости, силы, ловкости).

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища.
- Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

2. Общеразвивающие упражнения с предметами

(развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).

- Упражнения с мячами - поднятие, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.
- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,
- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.
- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.
- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

3. Акробатические упражнения

(развитие ловкости)

- Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после

разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.

- Перекаты и перевороты.

4. Подвижные игры и эстафеты.

(развитие ловкости, быстроты, силы)

- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.
- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

5. Легкоатлетические упражнения

(развитие быстроты, ловкости, выносливости)

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.
- Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.
- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.
- Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

6. Спортивные игры.

- ручной мяч,
- футбол,
- волейбол,
- хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

Модуль № 2 Техническая, тактическая и игровая подготовка

Модуль № 2 Техническая, тактическая и игровая подготовка				
1	Перемещения баскетболиста	1	3	4
2	Ловля мяча	1	4	5
3	Передача мяча	1	3	4
4	Техника овладения мячом	1	3	4
5	Ведение мяча		5	5
6	Обманные движения (финты)		5	5
7	Броски в корзину		8	8
8	Тактика игры в нападении	2	6	8
9	Тактика игры в защите	1	3	4
10	Учебная игра		18	18
11	Спортивные игры		19	19
	Всего часов	7	77	84

- **Действия без мяча:** прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую; передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения; перевод с передвижения правым боком на передвижение левым боком; передвижение в основной стойке; остановка в шаге;
- **Ловля мяча:** от пола (с отскока и полу-отскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, с шагом;
- **Передача мяча:** одной рукой от плеча, снизу (на месте, в движении), с шагом, в прыжке;
- **Ведение мяча:** на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»); с

изменением направления и скорости передвижения, высоты отскока от пола;

- **Бросок мяча в корзину:** двумя руками снизу (выполнение штрафного броска) и от груди в движении после двух шагов; одной рукой после ловли мяча и после ведения;
- **Тактические действия:** индивидуальные действия в защите (перехват мяча; борьба за мяч); командные действия в нападении («быстрый прорыв»);
- **Спортивные игры:** мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

Игровая подготовка

Учебная игра.

Учебная игра 5 х 5. Учебная игра с ограничениями. Учебная игра с дополнительными условиями.

Спортивные игры.

Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий. Правила и организация игр.

Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке юных баскетболистов. Правила и организация спортивных игр (футбол, гандбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, пионербол.и т.д.).

Модуль №3 Соревнования.

Модуль №3 Соревнования.				
		Теория	Практика	Всего
1	Соревнования		16	
	Всего часов		16	16

1. Соревнование. Внутригрупповые соревнования по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по баскетболу.

Межгрупповые соревнования по общей физической подготовке между группами. Районные соревнования.

Методическое обеспечение

<u>Раздел</u>	<u>Форма занятий</u>	<u>Приемы и методы организации учебно-воспитательной работы</u>	<u>Методический и практический материал</u>	<u>Техническое обеспечение занятий</u>	<u>Форма подведения итогов</u>
Теоретическая подготовка	Беседа, дискуссия	Метод убеждения Побуждения,	Методическая литература		Беседа

		Наглядный показ			
ОФП	Тренировка-игра	Наглядные-показ, Практические-конкретные задания.	Конспекты, контрольные упражнения	Гимн. Скамейки, мячи, стойки, скакалки	Контрольные упражнения, тесты, нормативы
Техническая подготовка	Тренировка-игра	Наглядные-показ, Практические-конкретные задания.	Конспекты, контрольные упражнения	Гимн. Скамейки, мячи, стойки, скакалки	Контрольные упражнения, тесты, нормативы
Тактическая подготовка	Тренировка-игра	Наглядные-показ, Практические-конкретные задания.	Конспекты, контрольные упражнения	Мячи, скамейки, стойки	Контрольные упражнения, тесты, нормативы
Игровая практика	Тренировка-игра	Наглядные-показ, Практические-конкретные задания.	Конспекты, контрольные упражнения	Мячи, скамейки, стойки	Контрольные упражнения, тесты, нормативы
Инструкторская подготовка	Беседа, дискуссия	Наглядные-показ, Практические-конкретные задания.	Конспекты, контрольные упражнения		Контрольные упражнения, тесты, нормативы
Соревнования	Игра	Практические-конкретные задания.	План-схема, конспекты	Мячи	Итоговая таблица

Механизм отслеживания результатов по программе:

Примерные показатели двигательной подготовленности по годам обучения:

1 год обучения

Контрольные упражнения (задания)	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 20 метров, (сек)	3,5	3,7	3,9	3,8	4,1	4,4
Бег 60 метров, (сек)	8,8	8,9	9,0	9,7	10,1	10,5
6 – минутный бег, (м)	1400	1250	1000	1200	1100	800
Челночный бег 3 X 10 м, (сек)	8,3	9,0	9,3	8,7	9,3	10,0
Прыжок в длину с места, (см)	2,05	1,90	1,50	2,00	1,80	1,40
Подтягивание, количество раз	8	6	3	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, количество раз	-	-	-	19	15	5

2 год обучения

Контрольные упражнения (задания)	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 20 метров, (сек)	3,3	3,5	3,7	3,7	4,0	4,3
Бег 100 метров, (сек)	13,8	14,4	15,0	16,2	16,9	17,6

б – минутный бег, (м)	1450	1300	1050	1250	1150	850
Челночный бег 3 X 10 м, (сек)	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
Прыжок в длину с места, (см)	2,10	1,95	1,60	2,00	1,80	1,45
Подтягивание, количество раз	9	7	5	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, количество раз	-	-	-	17	13	5

3 год обучения

Контрольные упражнения (задания)	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 20 метров, (сек)	3,2	3,4	3,6	3,7	4,0	4,4
Бег 100 метров, (сек)	13,1	13,7	14,3	15,8	17,5	18,2
б – минутный бег, (м)	1500	1350	1100	1300	1200	900
Челночный бег 3 X 10 м, (сек)	7,7	8,4	8,6	8,5	9,3	9,7
Прыжок в длину с места, (см)	2,20	2,05	1,75	2,05	1,85	1,55
Подтягивание, количество раз	10	8	6	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, количество раз	-	-	-	16	12	5

Оценка уровня технико-тактической подготовленности обучающихся (секция «Баскетбол»)

Целью контрольных испытаний являлось: определить уровень технико-тактической подготовленности учащихся (1,2 и 3 года обучения) на

данном этапе. Условия проведения испытаний для всех испытуемых одинаковы. Каждое испытание учащиеся выполняют по очереди. При выполнении любого теста на всей площадке должен находиться только испытуемый. Каждое испытание вначале объясняется, а затем показывается испытуемым. Это делается для более точного воспроизведения предлагающегося задания.

В качестве контрольных испытаний были использованы следующие тесты:

а) Перемещение 6х5.

Тест служит для оценки перемещения разными способами.

На площадке чертится квадрат со стороной 5м. На конце одной из сторон ставится отметка (чертится линия) – место старта и финиша. На противоположной линии ставится другая отметка, от которой движение начинается в обратном направлении.

Передвижение начинается с наружной стороны ограничительных линий. Баскетболист становится лицом по ходу движения у места старта (квадрат остается впереди слева). По сигналу он передвигается лицом вперед (5м.), затем по другой стороне квадрата приставными шагами левым боком в защитной стойке (5м.) и спиной вперед (5м.), заступает одной ногой за ограничительную линию и проделывает весь путь в обратном направлении: лицом вперед, приставным шагом правым боком, в защитной стойке и спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается.

Каждый испытуемый выполняет по две попытки, лучший результат записывается, округляется с точностью до десятых секунд.

б) Комбинированное упражнение.

Тест позволяет определить у детей степень владения технико-тактическими приемами, точность бросков в движении и в прыжке; оценить быстроту передвижения, технику ведения правой и левой рукой.

В правой ближней половине площадки (если стоять на середине лицевой линии лицом к площадке) располагаются 4-е набивных мяча. Первый в

середине площадки в трех метрах от средней линии, второй на боковой линии в 6-ти метрах от линии; третий в середине площадки в 6-ти метрах от первого мяча и четвертый – в правом ближнем углу площадки. С левой стороны площадки, вдоль боковой линии на расстоянии 2-х метров от нее, стоят три стойки. Одна стойка – на средней линии площадки, две другие – впереди и сзади от нее на расстоянии 2-х м. Игрок начинает движение с места пересечения боковой и средней линии в правой стороне площадки. Он передвигается левым боком в защитной стойке к первому мячу, касается его левой рукой, затем передвигается правым боком по направлению ко второму мячу, касается его правой рукой, продолжает движение левым боком к третьему мячу, касается его рукой и правым боком направляется к 4-му мячу. Коснувшись его правой рукой, игрок делает рывок к средней линии, на которой лежит баскетбольный мяч (расстояние от мяча до правой боковой линии 1м.), берет его и ведет его на противоположную половину площадки. Затем игрок входит в 3-х секундную зону и выполняет бросок в движении правой рукой, ловит мяч и ведением левой рукой выводит его к области штрафного броска с правого края, если смотреть на кольцо. Далее игрок обходит зону штрафного броска слева на право, входит в область штрафного броска и выполняет бросок в движении уже левой рукой. Подобрал мяч после броска, игрок ведет его сильной рукой к стойкам, попеременно обводит их правой, затем левой; правой рукой ведет мяч к противоположному щиту и завершает упражнение броском мяча в прыжке после остановки в области линии штрафного броска. Время останавливается при касании мячом кольца. Оценивается время выполнения упражнения с точностью до десятой доли секунды.

в) Броски с точек

Тест позволяет определить у баскетболистов точность попадания мяча в корзину с разного расстояния и под разным углом. Вокруг трехсекундной зоны (трапеции) с обеих сторон площадки расположены 4-е отметки для бросков. Первые две точки расположены на расстоянии 4-х метров по обе стороны от бокового края щита, перпендикулярно кольцу, две другие

расположены на дальних от щита углах трапеции, в районе линии штрафных бросков. С каждой отметки выполняется по 5-ть бросков любым способом с места. Броски мяча в корзину выполняются в любой последовательности, с начала на одной стороне площадки, затем на другой. В общей сложности выполняется 40 бросков с точек. Учитывается количество попаданий мяча в корзину.

з) Штрафной бросок.

Тест позволяет определить точность попадания штрафных бросков. Штрафной бросок выполняется в 4-х метрах от баскетбольного щита с линии штрафных бросков. Оценивается количество попаданий в корзину из 30 бросков.

**Оценочная таблица компонентов технико-тактической
подготовленности**

Оценка в баллах	Комбинированный тест	Перемещение 6x5	Штрафной бросок	Броски с точек
	Время выполнения в сек.	Время выполнения в сек.	Кол-во попаданий (из 30)	Кол-во попаданий (из 40)
5 (высокая)	34,8	9,3	20	19
4 (хорошая)	36,2-34,9	9,8-9,4	18-19	16-18
3 (средняя)	37,6-36,3	10,3-9,9	16-17	13-15
2 (низкая)	37,7	10,4	15	12

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.

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

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

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

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

Физическая подготовка

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

Общая физическая подготовка баскетболиста является базой для многолетнего спортивного совершенствования.

Упражнения специальной физической подготовки благодаря сопряженному воздействию способствуют развитию координации, быстроты,

скоростно-силовых качеств, ловкости и ориентировки, создавая тем самым предпосылки усвоения и совершенствования техники и тактики игры.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Организационно-методическое обеспечение программы

- Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
- журналы «Физкультура в школе».
- «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.
- комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
- примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.
- программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
- «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.

1. Направленность программы: физкультурно-спортивная.

2. Техническое оснащение занятий:

- набивные мячи
- баскетбольные мячи

- гимнастические скамейки

- секундомер

- скакалки

3. Формы проведения занятий:

- беседа

- групповое выполнение заданий

- самостоятельная работа

- спортивные соревнования

- физкультурные праздники

4. Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

- репродуктивные

- наглядные

- иллюстративные

- игровые

- соревновательный

5. Новизна и актуальность:

- творческое развитие обучающихся

- формирование физической культуры личности

- сохранение региональных традиций

- воспитание здорового образа жизни

6. Формы подведения итогов:

- городские и районные соревнования по баскетболу

7. Формы проверки:

- тематический и визуальный контроль

8. Ожидаемые результаты:

- стать призёрами в соревнованиях по баскетболу не ниже окружного уровня.

Материально-техническое оснащение

Место проведения – спортивный зал, спортивная площадка

Оборудование спортивное:

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

Вспомогательное оборудование:

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

Наглядные и методические пособия:

- модели;
- пособия печатные;
- диафильмы;
- кинофрагменты;
- видеозаписи;

Учебная литература для детей

1. «Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков» - НИК М. Сортэл, 2002г.

2. «Все о тренировке юного баскетболиста» - Б. Гатмен, Т. Финнеган, М.АСТ, 2007г.
3. «Баскетбол. Навыки и упражнения» - В.Джерри, Д.Мейер, М.АСТ, 2006г.
4. «Баскетбол. Азбука спорта» - Л.В.Костикова, М. ФиС, 2002г.
5. «Упражнения и игры с мячами в системе подготовки баскетболистов» - Чернова Е.А., Кузнецов В.С., Москва,2003г.
6. «Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов» - Чернова Е.А.,Москва, 2001г.

Приложение к программе «Баскетбол»

Воспитательная работа

Работа с родителями

Перечень дел, которые могут организовать родители для учащихся группы.

- ✗ Принять участие в проведении спортивного занятия.
- ✗ Организация встречи с интересными людьми.
- ✗ Проведение бесед.
- ✗ Организация конкурсов, викторин.
- ✗ Спортивные соревнования.
- ✗ Изготовление наглядных пособий.
- ✗ Участие в ремонте спортивного зала или площадки.

Тематика родительских собраний

- ✗ Роль режима в состоянии здоровья и успеваемости детей.
- ✗ Воспитание воли у детей.
- ✗ Семья и спорт.
- ✗ О культуре поведения.
- ✗ О привитии детям гигиенических навыков.
- ✗ Воспитание нравственных чувств у детей.
- ✗ Воспитание доброты и милосердия у детей.
- ✗ Взаимоотношения детей с друзьями и приятелями.
- ✗ Права и обязанности ребёнка в семье.
- ✗ Здоровый образ жизни.
- ✗ Укрепление здоровья детей.

Работа с учащимися

Тематика мероприятий «Мы за здоровый образ жизни»

1. "Основы здоровья и ЗОЖ"

Знать определение здоровья; факторы, благоприятно воздействующие на здоровье; о необходимости заботиться, о своем здоровье; о значении здоровья для успешной учебной деятельности; определение ЗОЖ; как составить режим дня; значение самоконтроля; о самооценке и взаимооценке; приемы саморегуляции. Уметь составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его; использовать приемы самоконтроля; оценивать себя в сравнении с другими; владеть приемами саморегуляции.

2. "Физическое здоровье"

Двигательная активность и физическое состояние. Знать о значении физических упражнений для здоровья человека; о значении физических качеств (гибкость, выносливость, ловкость, быстрота) для здоровья человека; упражнения для развития физических качеств; иметь представление о том, что такое физическое состояние; простейшие способы самоконтроля

физического состояния; простейшие средства профилактики умственного и физического утомления.

3. "Закаливание"

Знать о значении закаливания для здоровья человека; простейшие закаливающие процедуры и правила их выполнения.

4. "Питание"

Знать о питательных веществах; о пользе основных пищевых продуктов, о "полезных" и "вредных" продуктах; значение режима питания; правила приема пищи. Уметь различать "полезные" и "вредные" продукты.

5. "Физическое здоровье и окружающая среда"

Знать о влиянии окружающей среды на здоровье человека; о влиянии объектов природы на здоровье человека; об ответственности человека за здоровье природы. Уметь в доступной форме пропагандировать знания о природе, об ответственности за здоровье природы.

6. "Профилактика заболеваний"

Знать о некоторых заболеваниях (о причинах возникновения и способах профилактики): простудные заболевания, заболевания опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие), нарушение зрения, заболевание зубов; о влиянии вредных привычек на здоровье человека. Уметь использовать средства профилактики некоторых заболеваний.

Методическая литература для преподавателя

1. «Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ» авторов Ю.М.Портнова, В.Г.Башкировой, В.Г.Луничкина, М.И.Духовного, А.Б.Мацака, С.В.Чернова, А.Б.Саблина 2004 год.
2. «Баскетбол для юниоров» - П. Баррел, П.Патрик, 2007г.
3. «Мини-баскетбол в школе» - Ю.Ф. Буйлин, Ю.И.Портных, 1996г.
4. «Баскетбол. Теория и методика обучения» - Д.И. Нестеровский, 2004г.
5. «Подвижные игры в системе подготовки баскетбола» - Е.А.Чернова, 2002г.
6. «Официальные правила баскетбола» - инфобаскет, 2010г.
7. «Баскетбол. Секреты мастерства» - А.Я. Гомельский, 1997г.
8. «Баскетбол. Начальный этап обучения» - В.В.Кузин, С.А. Полиеский, М.ФиС, 1999г

Кадровое обеспечение программы: программу реализует педагог дополнительного образования.