

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1 имени Э.А.Папертева»**

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом № 138 от 24.10.2022 г.

Директор МБУ СШ №1  
имени Э.А.Папертева



(О.Б.Кокорев)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА –  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«БАСКЕТБОЛ»**

**Срок реализации программы – 1 год**

г. Дзержинск, 2022 год

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Пояснительная записка</b> .....	3 стр.
1.1. Цели.....	4 стр.
1.2. Задачи.....	5 стр.
1.3. Результаты освоения программы.....	5 стр.
1.4. Контингент.....	6 стр.
<b>2. Учебный план</b> .....	6 стр.
<b>3. Календарный учебный график</b> .....	7 стр.
<b>4. Рабочие программы изучаемых разделов</b> .....	8 стр.
<b>5. Оценочные материалы</b> .....	15 стр.
<b>6. Организационно-педагогические и материально-технические условия реализации программы</b> .....	17 стр.
<b>7. Методические материалы</b> .....	18 стр.
<b>8. Перечень информационного обеспечения программы</b> .....	21 стр.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана на основе: Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 11.06.2022) «Об образовании в Российской Федерации», (ред. от 30.09.2020).

Дополнительное образование определяется как вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании, который не сопровождается повышением уровня образования.

В соответствии с Законом цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровье и его сбережение, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся – детей и взрослых.

Баскетбол - одна из самых зрелищных и захватывающих игр. Баскетбол зародился в Америке, и поэтому не удивительно, что самый эффектный баскетбол можно увидеть на играх Национальной Баскетбольной Ассоциации. Баскетбол является и в России одной из популярных спортивных игр.

Баскетбол - игра коллективная, успех которой зависит от слаженности действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет подчинения собственных интересов интересам команды. Именно игра в баскетбол может показать всю красоту, многогранность, легкость движений и, в то же время, захватывающие скорости и мгновения в принятии игроками сложных игровых технических и тактических решений. Целесообразность действий спортивной команды определяется, прежде всего, техникой исполнения движений и специальных приемов. Для достижения высокого спортивного результата в быстро меняющихся игровых ситуациях баскетболист должен владеть широким арсеналом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Игровая деятельность базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состоянии здоровья и интеллекта игроков.

### **Отличительными особенностями баскетбола являются:**

**Естественность движений.** В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами – с двухлетнего возраста.

**Коллективность действий.** Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры – «Один за всех, все за одного!».

**Соревновательный характер.** Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.

**Комплексный и разносторонний характер воздействия игры на функции организма и проявление двигательных качеств.** Разнообразное чередование движений и действий, часто изменяющихся по интенсивности и продолжительности, оказывает общее комплексное воздействие на организм занимающихся. Занятия баскетболом способствуют развитию основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков и укреплению внутренних органов.

**Непрерывность и внезапность изменения условий игры.** Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитию способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

**Высокая эмоциональность.** Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности баскетбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями.

**Самостоятельность действий.** Каждый ученик на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания у занимающихся творческой инициативы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее-Программа) разработана на основе нормативно-правовых документов, регулирующая деятельность спортивных школ и основополагающих принципов спортивной подготовки юных спортсменов, результатов научных исследований и передовой спортивной практики.

### **1.1. Цели Программы:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей,

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся,
- развития базовых двигательных умений, навыков и качеств, необходимых для решения задач спортивно-оздоровительного этапа,
- эффективная организация процесса набора и селекции детей желающих и способных заниматься баскетболом.

### **1.2. Основные задачи:**

- овладение основными игровой деятельности с использованием элементов правил игры в баскетбол;
- формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни;
- всестороннее развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организм;
- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям

### **1.3. Результатом освоения Программы является:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- укрепление здоровья обучающихся;
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;

В области теории и методики физической культуры и спорта знания:

- истории развития этого вида спорта;
- о месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- об основах тренировочного процесса;
- о режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;
- требованиях техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей и специальной физической подготовки, умения, навыки и практику:

- в освоении комплексов физических упражнений;
- в развитии основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости);
- в воспитании личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В области избранного вида спорта умения, навыки, практику и результаты, связанные с:

- повышением уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладением основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- освоением соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.
- воспитанием настойчивости, решительности, целеустремленности
- воспитанием у занимающихся, умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями.

- воспитанием у занимающихся творческой инициативы.

Оценка качества образования по Программе включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся.

Освоение обучающимися Программы завершается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением.

Обучение по дополнительной общеобразовательной программе в области физической культуры и спорта ведется на русском языке.

#### 1.4. Контингент обучающихся

На обучение зачисляются обучающиеся в возрасте 6 - 18 лет, желающие заниматься баскетболом, имеющие письменное разрешение врача и заявление родителя (законного представителя).

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта - 1 год.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» включает в себя учебный план сроком освоения 1 год, который является её неотъемлемой частью.

## 2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «баскетбол»:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении по дополнительной общеобразовательной программе по баскетболу;

- разработан с учетом преемственности материалов, индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств обучающихся определенного возраста.

**Формами проведения промежуточной аттестации обучающихся являются:**

Учебный раздел «Теоретическая подготовка» - устный опрос,

Учебный раздел «Практическая подготовка» - выполнение контрольных упражнений

Форма проведения аттестации должна быть понятна обучающимся, отражать реальный уровень их подготовки.

Таблица №1

№	Наименование разделов	Кол-во часов	Формы промежуточной аттестации
1	Теоретическая подготовка	<b>11</b>	Устный опрос
2	Практическая подготовка	<b>223</b>	Выполнение контрольных упражнений
	Итого часов:	<b>234</b>	

## Учебный план распределения учебных часов (39 недель)

Таблица №2

Разделы	Часы	Месяцы								
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1. Теоретическая подготовка	11	2	1	1	1	1	1	1	1	2
2. Практическая подготовка	223	24	25	25	25	25	25	25	23	26
Всего час	234	26	26	26	26	26	26	26	24	28

### 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 39 недели, предусматривающий:

- теоретические занятия в течение недели;
- практические занятия;
- промежуточную аттестацию обучающихся.

Под расписанием тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам, утвержденный распорядительным актом организации (приказом руководителя). Расписание тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утверждать после согласования с тренер-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах - до 2 часов.

Годовой календарный учебный график на текущий учебный год

Продолжительность учебного года

Начало учебного года — 01 сентября; окончание учебного года — 31 мая.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного времени, рассчитанного на 39 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы. Утверждение контингента обучающихся, количества групп и годового расчета учебных часов производится ежегодно до 25 сентября.

<b>Начало учебного года</b>	01 сентября
<b>Окончание учебного года</b>	31 мая
<b>Продолжительность учебного года</b>	39 недель (6 часов в неделю, 234 часа в год)
<b>Продолжительность учебной недели</b>	Шестидневная рабочая неделя
<b>Режим занятий</b>	По утвержденному расписанию
<b>Продолжительность</b>	45 минут

<b>занятий</b>	
<b>Сменность занятий</b>	2 смены
<b>Перерыв между сменами</b>	12.00–13.00
<b>Начало занятий</b>	8:00
<b>Окончание занятий</b>	20:00
<b>Сроки и продолжительность каникул</b>	Зимние каникулы (31 декабря по 08 января), летние каникулы (01 июня по 31 августа). Во время каникул проводятся учебно-тренировочные сборы, турниры в группах, организуется культурно-воспитательная работа с обучающимися, допускается самостоятельная работа обучающихся по индивидуальному плану.

#### **4. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ИЗУЧАЕМЫХ РАЗДЕЛОВ**

Рабочая программа разработана в целях более полного освоения программы учащимися и подразделяется на несколько разделов: теоретическая подготовка, практическая подготовка.

Основной формой учебного процесса является занятие.

Тренировка, как система обучения, в процессе физического воспитания затрагивает одну из сторон дидактики – физическое образование, под которым понимается освоение обучающимися рациональных способов, приемов, технических действий управления своими движениями, приобретение таким образом необходимой в соревновательной деятельности, школы двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.

Обучение приемам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических взаимодействиях.

Обучение тактическим взаимодействиям (в основном индивидуальным и групповым).

Приобщение к соревновательной деятельности.

##### 4.1. Рабочая программа раздела «Теоретическая подготовка»

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, просмотр видео материалов, лекций и непосредственно на тренировке; она связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий.



№	Тема	Часы
1	Физическая культура и спорт в России	1
2	Воспитание нравственных и волевых качеств юного спортсмена	1
3	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1
4	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1
5	Основы техники игры и техническая подготовка	1
6	Основы тактики игры и тактическая подготовка	1
7	Правила по мини-баскетболу	3
8	Закаливание организма	1
9	Основы безопасности в летний период времени	1

#### 4.2. Рабочая программа раздела «Практическая подготовка»

Таблица №4

№	Наименование темы	Кол-во часов
1	Общая физическая подготовка	47
2	Специальная физическая подготовка	29
3	Техническая подготовка	70
4	Тактическая подготовка	35
5	Игровая подготовка	23
6	Соревнования (эстафеты, тесты, подвижные игры, матчевые встречи в мини-баскетбол)	17
7	Промежуточная аттестация	2
	Итого:	223

##### 4.2.1. Общая физическая подготовка

##### • Общефизические упражнения

- ✓ **Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.
- ✓ **Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.
- ✓ **Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

- ✓ **Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.
- ✓ **Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.
- ✓ **Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

#### 4.2.2. Специальная физическая подготовка

##### **Специально-подготовительные упражнения**

- ✓ **Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад.
- ✓ **Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно

толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

- ✓ **Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.
- ✓ **Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная)

4.2.3 Техническая подготовка  
Учебный материал технической подготовки

Таблица №5

Приемы игры	Месяцы								
	9	10	11	12	1	2	3	4	5
Передвижения	О	Р	У		П		П	С	П
Прыжок толчком двух ног		О	Р	У	П				
Прыжок толчком одной ноги			О	Р	У			П	
Повороты вперед					О	Р	У		П
Повороты назад					О	Р	У		
Ловля мяча двумя руками на месте	О	Р	У			У	П	С	
Ловля мяча двумя руками на месте (с отскоком)	О	Р	У						
Ловля мяча двумя руками в движении (с отскоком)						О	Р	У	
Передача мяча двумя руками сверху		О	Р	У				У	П
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)			О	Р	У				У
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)			О	Р	У				У
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)				О	Р	У			
Передача мяча двумя руками с места	О	Р	У					У	П
Передача мяча одной рукой с места						О	Р	У	
Ведение мяча с высоким отскоком	О	Р	У			У	П		
Ведение мяча с низким отскоком					О	Р	У		У
Ведение мяча со зрительным контролем			О	Р	У	У	П		
Ведение мяча на месте	О	Р	У			У	П	С	
Ведение мяча по прямой		О	Р	У			У	П	
Ведение мяча по дугам			О	Р	У			У	П
Ведение мяча по кругам				О	Р	У		У	П
Броски в корзину двумя руками сверху							О	Р	У
Броски в корзину двумя руками от груди			О	Р	У			У	П
Броски в корзину двумя руками снизу		О	Р	У					У
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита					О	Р	У		
Броски в корзину двумя руками с места		О	Р	У					
Броски в корзину двумя руками в движении					О	Р	У		
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом						О	Р	У	
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту			О	Р	У			У	П
Броски в корзину одной рукой от плеча						О	Р	У	
Броски в корзину одной рукой с места							О	Р	У
Броски в корзину одной рукой в движении								О	Р
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом								О	Р
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту									О

О - ознакомление (показать, рассказать, попробовать)

- Р - разучить (элементы основных движений)  
 У - учить (соединение основных элементов в целое действие)  
 П - продолжить учить (выполнение с требованиями по технике)  
 С - Совершенствовать (выполнение с требованием на скорости)

#### 4.2.3.1. Техника защиты

Таблица №6

Приемы игры	Месяцы									
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Защитная стойка	О	Р	У				У			
Перемещения в защитной стойки		О	Р	У	П					
Выбивание					О	Р		О	Р	
Борьба за свободный мяч		О					О	Р	У	

#### 4.2.4. Тактическая подготовка

##### 4.2.4.1. Тактика нападения

Таблица №7

Приемы игры	Месяцы									
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Выход для получения мяча		О	Р	У	У	П	П		П	
Выход для отвлечения мяча				О	Р	У	П			
Розыгрыш мяча		О	Р					О	Р	
Атака корзины		О			О	Р	У			
«Передай мяч и выходи»								О	Р	

##### 4.2.4.2. Тактика защиты

Таблица №8

Приемы игры	Месяцы									
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Противодействие получению мяча		О	Р	У	П		П		П	
Противодействие выходу на свободное место				О	Р	У		П		
Противодействие розыгрышу мяча			О	Р		У		П		
Противодействие атаке корзины					О	Р	У		П	

#### 4.2.5. Игровая подготовка

Игровая подготовка является интегральной формой подготовки баскетболистов. Она направлена на совершенствование умений вести борьбу. Главное средство игровой подготовки -- специально организованная и управляемая тренером двусторонняя учебная игра. Основная задача баскетболистов в учебной игре не столько в том, чтобы добиваться результата, сколько в том, чтобы овладевать умением вести борьбу, наблюдать за ходом игры, отличая важное и существенное от случайного и

второстепенного.

Задачи игровой подготовки:

1. Совершенствование умения распределять силы, что предполагает формирование умений предельно мобилизовывать свои силы и возможности, сочетать периоды напряженной двигательной деятельности и расслабления.
2. Совершенствование индивидуальных действий и взаимодействий с партнерами по команде, что воплощается в реализацию разработанного плана игры или оперативных заданий тренера.
3. Совершенствование в использовании освоенных тактических систем, комбинаций и их вариантов.

Для управления игровой подготовкой рекомендуется несколько облегчать игровые условия при выполнении контрольных заданий, искусственно ограничивать время и пространство, увеличивать соревновательные трудности, использовать сбивающие факторы, систематически количественно и качественно контролировать выполнение баскетболистами игровых заданий и поощрять за их успешное выполнение.

Спортивная игра — многоплановая деятельность, где наряду с высокой техникой обращения с мячом требуется физическая выносливость, волевое напряжение и значительное усилие мысли. Подвижная игра отличается от спортивной отсутствием сложной техники и тактики. В ней могут быть упрощены или усложнены волею руководителя приемы и правила. Поэтому если спортивная игра в высокой степени аккумулирует технические приемы и тактические действия, то подвижные игры по "ниточкам" помогают создавать высокоорганизованную "ткань" спортивной игры.

Поскольку задача спортивно-оздоровительного этапа подготовительного периода связана с повышением общего уровня развития физических качеств спортсмена, а также расширением круга его двигательных навыков и умений, наряду со специальными упражнениями в этом периоде могут быть широко использованы и игры, основным содержанием которых является содействие развитию силы, быстроты, ловкости и других качеств. В содержание игр можно включить как упражнения, сходные с избранным видом спорта, так и существенно отличающиеся от него.

Перемещения по площадке помогают баскетболисту быстро занять удобную позицию, оторваться от соперника или, наоборот, преследовать его. Умение перемещаться — хорошая основа для уверенных действий с мячом. А важнейший компонент этих действий и ловля мяча, с чего и начинается обучение баскетболу. В подвижных играх выполнение этих элементов нередко сочетается с перемещениями, остановками и поворотами.

#### 4.2.6. Соревнования

*1-й этап (вторая половина ноября).*

В форме игры проводятся различные эстафеты, в ходе которых также оцениваются двигательные способности детей. В форме соревнований осуществляется прием контрольных нормативов по следующим тестам: бег на 20 м, высота выпрыгивания, прыжок в длину с места.

*2-й этап (через три месяца после 1-го этапа, вторая половина февраля)* В форме соревнований проводятся названные выше три теста, подвижные игры («Разведчики», «Охотник и утки», «Быстро в щит», «Бегуны») и игры в мини-баскетбол.

*3-й этап (через два месяца после 2-го этапа, конец апреля - начало мая).* Принимаются контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке (те же три теста, тест «5х6» и «Комбинированный тест»), проводится турнир по мини-баскетболу.

### **Особенности образовательного процесса.**

Учебный материал программы распределяется в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков. Представленные в программе темы создают целостную систему подготовки.

## **5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.**

В процессе освоения каждой темы тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль и проводит контрольные упражнения с целью проверки освоения учащимися образовательной программы. В процессе обучения проводится **промежуточная аттестация**, а по окончании освоения образовательной программы также проводится промежуточные аттестация. Теоретическая подготовка сдается в форме устного опроса.

### 5.1. Промежуточная аттестация.

Целью проведения промежуточной аттестации является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной образовательной программы по виду спорта «баскетбол» и соответствие этого уровня требованиям подготовки обучающихся, определенными в программе.

### 5.2. Организация процесса аттестации.

Промежуточная аттестация проводится по окончании учебного года (в мае). Расписание проведения промежуточной аттестации доводится до сведения обучающихся и их родителей (законных представителей). Итоги промежуточной аттестации фиксируются в протоколах сдачи контрольных испытаний.

### 5.3 Формы проведения аттестации.

Формами проведения промежуточной аттестации обучающихся являются:

Раздел «Теоретическая подготовка» - устный опрос, беседа.

Раздел «Практическая подготовка» - выполнение контрольных упражнений

### 5.4 Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости осуществляется тренер-преподаватель самостоятельно во время проведения занятий.

### 5.5 Система и критерии оценок при проведении аттестации.

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся.

Выполнение определяется следующими оценками: положительное – «сдал»; отрицательное - «не сдал».

Итоговый результат прохождения промежуточной аттестации определяется в сводном протоколе «зачет» - «не зачет».

Для успешного прохождения аттестации обучающемуся необходимо набрать не менее 50% положительных оценок («сдал») и получить общий «зачет» по всем контрольно-переводным нормативам.

Обучающимся, успешно прошедшим аттестацию, выдается справка об окончании курса обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. Форма справки утверждается директором организации.

#### 5.6. Итоги проведения промежуточной аттестации

##### **Формы проведения промежуточной аттестации обучающихся:**

Раздел «Теоретическая подготовка» - устный опрос, беседа, просмотр видео материалов

Вопросы:

1. Что такое физкультура (отличие от понятия спорт)?
2. Какое значение имеет физкультура для укрепления здоровья?
3. Когда в России начали играть в баскетбол?
4. Что такое воля, какие волевые качества воспитывает спорт?
5. Что такое нравственность (мораль), что лежит в основе, какое значение это имеет в спорте?
6. Какие функциональные изменения обеспечивают повышение работоспособности?
7. Что относится к личной гигиене?
8. Какие требования предъявляются к спортивной одежде?
9. Как избежать травм? (причины и профилактика)
10. Что такое техническая подготовка? (какие виды)
11. Что такое тактическая подготовка?
12. Начало игры и конец игры, размеры площадки?
13. Передвижение игроков с мячом, без мяча?
14. Замена игроков?
15. Зоны площадки?

№	Кол-во правильных ответов на теоретические вопросы	Результат
1	7-15 ответов из 15	Сдал
2	1-6 ответов из 15	Не сдал

#### Раздел «Практическая подготовка»

##### **Контрольные нормативы по ОФП и СФП**

Прыжок в длину с места (см)	Высота подскока (см), (по Абалакову)	Бег 20 м (с)
-----------------------------	--------------------------------------	--------------



мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Не менее сдал	Не менее сдал	Не менее сдал	Не менее сдал	Не более сдал	Не более сдал
110	105	20	16	4,5	4,7

### Контрольные нормативы по технике

Передвижение в стойке защитника браз по 5м в квадрате		Бег 20м «восьмеркой»		Ведение мяча 20м «восьмеркой»	
мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Не более сдал	Не более сдал	Не более сдал	Не более сдал	Не более сдал	Не более сдал
14.5	15.0	10.0	10.5	11.3	11.6

## 6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 6.1. Организационно-педагогические условия.

Форма обучения: очная.

Формы организации учебно-тренировочного процесса:

- занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных особенностей занимающихся;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- текущий контроль и промежуточная аттестация обучающихся.

Наполняемость групп: 10-20 человек.

Продолжительность одного занятия: 2 часа (2 x 45 минут, перерыв 5 минут).

Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю: 6 часов.

Таблица учебно-тренировочной работы и требования по организации

Возраст обучающихся	Период обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)
<u>7-18</u> лет	1 год	10чел	25чел	6

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым тренировочным планом в течение всего календарного года, начиная с 1 сентября и рассчитан на 39 недель.

Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х академических часов, при недельной тренировочной нагрузке 6 академических часов.

По итогам прохождения каждого раздела проводится промежуточная аттестация.

## **6.2. Материально-техническое обеспечение.**

Требования к материально-техническому обеспечению:

- наличие зала для проведения занятий;
- наличие оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для освоения Программы (конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом), мячи баскетбольные, мячи теннисные, конусы (фишки), секундомер, столы, стулья, экран для проектора, проектор, насосы для накачивания мячей, тренажеры для развития различных групп мышц,

## **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных обучающихся.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья обучающихся, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю.

Основные средства и методы тренировки.

Основные средства это упражнения.

Общеразвивающие физические упражнения (строевые упражнения, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, упражнения для шеи и туловища, упражнения для развития силы);

Специально-подготовительные упражнения (упражнения для развития быстроты движения и прыгучести, упражнения для развития качеств необходимых для выполнения броска);

Упражнения для развития игровой ловкости (подвижные и спортивные игры, эстафеты, упражнения из легкой атлетики, гимнастики);

Упражнения для специальной выносливости (подвижные игры, бег на различные дистанции, серийные упражнения циклического и общеразвивающего характера, круговая тренировка)

Основным методом работы на данном этапе является игровой. Для целенаправленного воспитания физических качеств можно использовать переменный, повторный, соревновательные методы, а также круговую тренировку.

Особенности обучения.

Тренировочный процесс направлен на расширение арсенала общих двигательных навыков и на начальное разучивание основных приемов техники баскетбола. При разучивании следует главным образом обращать внимание на правильность выполнения структуры движения без напряжения. Для этого тренер-преподаватель должен:

- 1) создать целостное представление о техническом приеме, дать установку на овладение им;

- 2) научить возможно более точно по внешней форме и характеру усилий выполнению действия и сформировать общий ритм двигательного акта;
- 3) предупредить и устранить грубые ошибки.

Общее представление о двигательном действии создается путем показа, рассказа или объяснения. Изучая любой технический прием, необходимо сразу же дать информацию о его целесообразности использования в игровых условиях, то есть придать ему тактическое направление, что способствует решению главной задачи тактической подготовки на данном этапе – развитию игрового мышления. Различные игровые упражнения с простейшими передвижениями в квадратах, по кругу, в тройках, в парах, со встречными передвижениями, с пересечениями, внезапными изменениями заданий по зрительным, звуковым сигналам повышают эффективность овладения индивидуальными и элементарными групповыми тактическими действиями баскетболистов.

Обучение технике и тактике баскетбола необходимо вести в единстве с развитием двигательных качеств.

Комплексные упражнения, направленные на решение задач физической и технико-тактической подготовки, подводят юных баскетболистов к игровой подготовке, где наиболее полно проявляется тесная взаимосвязь физических качеств, техники, тактики, и межличностных отношений игроков. Кроме комплексных упражнений этому способствуют многочисленные подвижные игры игра в баскетбол на площадке уменьшенных размеров, по сокращенному времени, с меньшим количеством игроков, по упрощенным правилам.

Содержание и методика работы по предметным областям, разделам (этапам, периодам) подготовки в рамках Программы.

Данная программа рекомендует поэтапное построение тренировки ( в программе дан примерный планы-график подготовки) для групп СОГ, Каждый большой годичный цикл (макроцикл ) состоит из двух циклов, каждый цикл завершается соревнованиями по итогам полугодия, в том числе в период каникул, а подготовка к ним планируется в три этапа (сентябрь – ноябрь, декабрь – февраль, март – май). В связи с этим для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроцикле (четыре недели месяца )

Содержание средств подготовки, которые должны соответствовать этапу подготовки условно можно назвать:

1. общий подготовительный этап  
в этом цикле преобладает обучение новому материалу и физическая подготовка
2. специально подготовительный  
в этом цикле увеличивается объем упражнений технико-тактических , их совершенствование в игровой направленности
3. предсоревновательный  
в этом цикле задачи физической подготовки решаются только специализированными средствами

#### 4. соревновательный

в этом цикле проводятся соревнования, товарищеские встречи, прием контрольных нормативов в виде соревнований

Физические упражнения подбираются с учетом возрастных особенностей детей. Для решения трех основных задач физической культуры и спорта:

- укрепление и сохранение здоровья;
- оптимальное развитие физических качеств;
- и гармоничное развитие физиологических функций;

Применяют упражнения условно разделенные на четыре основные группы.

К первой группе относятся соревновательные упражнения. Например, это старты по команде на длинные и короткие дистанции, передачи и броски мяча на скорость, передвижения с разнообразными заданиями, спортивные игры и т.д.

Во вторую группу входят общеразвивающие упражнения с собственным телом, с предметами и снарядами, гимнастические и акробатические дисциплины, упражнения для всестороннего физического развития спортсмена.

В третью группу входят подготовительные, образовательные, специальные упражнения, предназначенные для обучения и развития физических качеств.

К четвертой группе относят подвижные игры, разнообразные эстафеты.  
Теоретические занятия.

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, получают знания по истории физической культуры и спорта в России, о воспитании нравственных и волевых качеств юного спортсмена, влияние физических упражнений на организм человека, гигиенические требования к занимающимся спортом, основам техники и тактики игры, правила игры в мини-баскетбол.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке.

## **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Главной задачей в занятиях с юными обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Психологическая подготовка юных обучающихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности.

Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий на основе требовательности тренера-преподавателя, хорошей организации занятий, соблюдения занимающимися установленных правил внутреннего распорядка, строго соблюдения режима учебы и тренировки. Основное условие дисциплинированности обучающихся – его сознательное отношение к тренировкам и к соревнованиям. Воспитание нравственных и волевых качеств обучающихся. Тренер должен стимулировать положительные стремления обучающихся и бороться с проявлением отрицательных черт характера, как ложное самолюбие, превосходство над другими, зазнайство. В процессе тренировок предусматривается развитие таких волевых качеств, как целеустремленность, настойчивость и упорство, самостоятельность и инициатива, решительность и смелость, выдержка и самообладание.

### **Техника безопасности в процессе реализации программы**

Для предотвращения травм на занятиях баскетболом необходимо учитывать основные причины травматизма: приступать к упражнениям без предварительной разминки и растяжки мышц; занятия в одежде и обуви не приспособленной для занятий баскетболом (скользящая подошва, сковывающая одежда и мешающая нормальной амплитуде движений); плохое самочувствие.

При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения на занятиях, во время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

### **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

#### **Список литературы:**

1. *Анискина С.Н.* Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разработ./ С.Н. Анискина. – М.: ГЦОЛИФК, 1991. – 38 с.
2. *Верхошанский Ю.В.* Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
3. *Гатмен Б.* Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гатмен, Т. Финнеган / пер. с англ. Т.А. Бобровой. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 303 с.
4. *Губа В.П.* Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 144 с.
5. *Костикова Л.В.*, Подвижные игры, изд-во АСТ, 2002 г., - 130 с.;
6. «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, Ю.Д. Железняк, И.А. Водяникова, В.Б. Гапов, Москва, 1984г.
7. Баскетбол. Учебник для вузов Под редакцией Ю.М. Портнова, 1997г.
8. «Баскетбол: теория и методика обучения: учебное пособие/ Д.И

Нестеровский, М., ИЦ «Академия, 2007».

9. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/ Под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004.

**Интернет-ресурсы:**

Российское образование Федеральный образовательный портал

<http://www.edu.ru/>

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

<http://fcior.edu.ru/>

Единая коллекция Информационных цифровых образовательных ресурсов

<http://school-collection.edu.ru/>

Единое окно к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>

Официальный сайт Российской Федерации Баскетбола [www.russiabasket.ru](http://www.russiabasket.ru)

Сайт ФИБА [www.fiba.com](http://www.fiba.com)

Министерство образования и науки РФ [минобрнауки.рф](http://минобрнауки.рф)