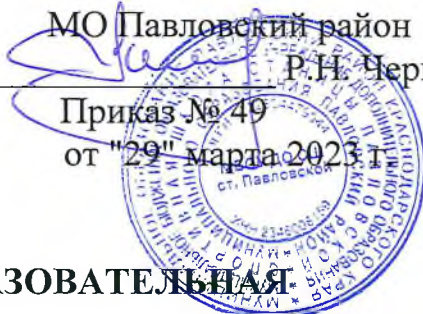


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования спортивная школа станицы Павловской  
муниципального образования Павловский район

Принята решением  
педагогического совета  
МБОУ ДО СШ ст. Павловская  
Протокол № 5  
от "28" марта 2023 г.

"УТВЕРЖДАЮ"  
Директор МБОУ ДО СШ  
ст. Павловской  
МО Павловский район  
Р.Н. Чернов  
Приказ № 49  
от "29" марта 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«БАСКЕТБОЛ»**

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 3 года (1 – 3 год – 144 часов в год)

Возрастная категория: от 7 до 17 лет

Вид программы: модифицированная

Форма обучения: очная

Реализация программы на бюджетной основе

№ ID в Навигаторе – 32133

**Составители программы:**

А.В. Синьков – старший методист

В.П. Погодский – тренер – преподаватель

Г.Г. Коломиец – тренер преподаватель

ст. Павловская

2023 г.

## **Содержание:**

### **I. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы**

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Содержание общеразвивающей программы
- 1.4. Планируемые результаты

### **II. Организационно-педагогические условия, включая формы аттестации**

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

### **III. Список литературы**

# **I. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы**

## **1.1. Пояснительная записка**

Цели, содержание и условия реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ представлены в следующих нормативных документах:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ № 273).

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (далее - Концепция).

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ.

5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием».

8. Приказ Министерства экономического развития РФ Федеральной службы Государственной статистики от 31 августа 2018 г. № 534 «Об утверждении статистического инструментария для организации федерального

статистического наблюдения за дополнительным образованием детей».

9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (далее - Приказ № 2)

10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

11. Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018 г., регистрационный № 25016).

12. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 г.

13. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.

14. План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. Nо1726-р

15. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (2016 г.).

### **Направленность программы**

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Общеразвивающая программа «Баскетбол» представляет собой

результат модификации программ для спортивных школ, специализированных детско - юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР), примерной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» Министерства образования и науки РФ. При составлении программы учитывался опыт работы ведущих тренеров города Иркутска и тренеров Российской Федерации.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням освоения: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

- высокий уровень - успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;
- средний уровень - успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;
- низкий уровень - успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Баскетбол - одна из интереснейших спортивных игр. Родиной баскетбола является Америка. В 1891 году эту игру изобрел преподаватель физического воспитания спрингфилдской тренировочной школы в штате Массачусетс Джеймс Нейсмит.

С 1936 года баскетбол включен в программу олимпийских игр. Сборная мужская команда нашей страны стала олимпийским чемпионом в 1972г., а женская сборная дважды - в 1976 и 1980 гг. завоевывала олимпийские медали.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество - он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Урок баскетбола в школе рассматривается нами как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся,

возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта основного общего образования и среднего (полного) общего образования по физической культуре предметом обучения является двигательная деятельность с общеобразовательной и общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Баскетбол - командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

**Актуальность программы** в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**Педагогическая целесообразность.** Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа

дополнительного образования «Баскетбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Данная программа соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами баскетбола.

**Отличительная особенность** программы «Баскетбол» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Обучение по программе «Баскетбол» стимулирует учащегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы. Программа также предоставляет возможность воспитанникам, ранее занимающимся баскетболом в спортивных школах, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение по программе «Баскетбол».

**Срок реализации программы:** 3 года. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, зависит от количества учебных недель по годам обучения и объема недельной учебной нагрузки.

#### **Адресат программы**

Программа предусматривает работу с детьми в возрасте с 7 до 17 лет, из которых формируются две группы с 7 до 13 лет и с 14 до 17 лет. Наполняемость

каждой группы 10-25 человек. Обучающимся не требуется изначальных навыков и умений в избранном виде спорта, для зачисления в группу достаточно медицинского допуска, разрешающего заниматься баскетболом.

Программа включает в себя 2 возрастных периода: младший школьный возраст и средний подростковый возраст. В младшем школьном возрасте происходит расширение знаний. Это приводит к тому, что у большинства учащихся обнаруживаются как общие, так и специальные способности к различным видам деятельности. В этой ситуации важными фигурами для учащегося являются педагог и сверстники.

Педагог, учитывая развитие в этом возрастном периоде личностных и деловых качеств, является важным структурным элементом для закрепления у учащихся положительных качеств личности. К концу младшего школьного возраста отношения со сверстниками приобретают повышенное значение для учащихся. Здесь открываются дополнительные возможности для активного использования этих отношений в учебно-воспитательных целях, в частности, для стимулирования психического развития учащегося через публичное одобрение в присутствии товарищей его поступков и достижений, через соревнование со сверстниками, через многие другие действия и ситуации, затрагивающие социальный престиж учащегося.

Главные мотивационные линии подросткового периода, связанные с активным стремлением к личному самосовершенствованию – это самопознание и самоутверждение. Обучающиеся данного возраста отличаются повышенной познавательной и творческой активностью, они всегда стремятся узнать что-то новое, чему-либо научиться, причём делать всё по-настоящему, профессионально, как взрослые. В этих условиях значительно возрастает роль дополнительного образования, существенно влияющего на развитие личности учащегося, профессиональную ориентацию. Пол учащегося, наличие способностей, степень предварительной подготовки и уровень образования по данной программе значения не имеют.

### **Условия набора учащихся**



Для обучения принимаются все желающие не зависимо от степени предварительной подготовки и половой принадлежности.

Количество учащихся в одной группе 10-25 человек.

**Уровень программы** – базовый.

Программа базового уровня предполагает, что после реализации данной программы будет продолжено дальнейшее обучение детей, заинтересованных в занятиях баскетболом, по предпрофессиональной программе сроком на 8 лет.

Объём и срок освоения программы

Программа рассчитана на 3 года обучения.

Общее количество учебных часов – 144 часа в год (432 часа за 3 года), 4 часа в неделю, 36 учебных недель.

### **Форма и режим обучения**

**Форма обучения** – очная. Программа может быть реализована дистанционно.

Всего 144 часов, из них 6 часов на соревновательную деятельность.

**Режим занятий.** Обучение проводится в объединении, сформированного из учащихся от 7 до 17 лет. Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 учебных часа, всего 4 часа в неделю.

Форма организации детей на занятии: коллективная, фронтальная, игровая, соревновательная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая, индивидуальная.

Форма проведения занятий: тренировочная, практическая, комбинированная, соревновательная.

**Форма организации образовательного процесса** - групповое учебной занятие.

Особенностью организации обучения от года к году является:

- Переход от обще подготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;

- планомерное прибавление вариативности выполнения приёмов игры и широты взаимодействий с партнёрами;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе занятий;
- постепенный переход от обучения техническим и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- увеличение объёма тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий.

*Результатом образовательной деятельности детей по программе «Баскетбол» являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие учащихся:*

- приобретение теоретических знаний, а также основ здорового образа жизни;
- улучшение физических кондиций;
- рост уровня развития физических качеств;
- овладение основами игры в баскетбол;
- рост личностного и социального развития ребёнка.

Для определения эффективности образовательного процесса применяются следующие формы контроля:

- *Теоретическая подготовка:* тесты.
- *Общеспортивная подготовка:* сдача нормативов.
- *Освоение специальной физической подготовки:* тестирование, наблюдение.

Ведущими методами данной программой являются:

- *словесные методы*, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- *наглядные методы* - применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы

помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

- *практические методы:* метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям:

игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

## 1.2. Цели и задачи программы

**Цель программы:** Обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения игре в баскетбол.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всех лет обучения в образовательной организации, формируя у обучающихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Программа создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей с учетом всех современных требований, и может быть использована в качестве программы начального этапа и в рамках многолетней программы подготовки спортсменов.

**Программа последовательно решает основные ЗАДАЧИ:**

Обучающие:

1. Изучение правил игры в баскетбол, основных принципов

осуществления судейства баскетбольного матча

2. Обучение основным приемам техники и тактики командных действий на уровне

3. Овладение основами игры в баскетбол;

4. Приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.

Развивающие:

1. Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях.

2. Развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, определенных движений: естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в баскетболе.

3. Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

Воспитательные:

1. Формирование трудолюбия в жизни и в спорте.

2. Развитие коммуникативных качеств.

3. Формирование нравственно-этической ориентации.

4. Формирование гражданственности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.

5. Способствовать развитию желания ребенка к самопознанию и самоопределению.

6. Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом.

### **1.3. Содержание программы**

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

*Учебный план на 1 год обучения*

Название разделов программы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
	всего	теория	практика	
Раздел 1. Основы знаний	10	10	0	Устный опрос
Понятия о технике и тактики игры	5	5	0	Устный опрос
Основные положения правил игры	5	5	0	Устный опрос
Раздел 2. Общая физическая подготовка	42	5	37	Сдача норматива по ОФП
Раздел 3. Специальная физическая подготовка	45	5	40	Наблюдение, учебная игра с произвольным использованием приемов нападения и защиты, оценка проявления инициативы и творчества, выполнение контрольных упражнений,
Раздел 4. Техническая и тактическая подготовка	45	5	40	Контрольные нормативы
Раздел 5. Контрольные нормативы и соревнования	2	0	2	Промежуточная и итоговая аттестация, наблюдение, самоконтроль, выполнение указаний тренера, прием нормативов
<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>25</b>	<b>119</b>	

*Учебный план на 2 год обучения*

Название разделов программы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
	всего	теория	практика	
Раздел 1. Основы знаний	12	12	0	Устный опрос
Понятия о технике и тактики игры	5	5	0	Устный опрос
Основные положения правил игры	7	7	0	Устный опрос
Раздел 2. Общая физическая подготовка	40	5	35	Сдача норматива по ОФП
Раздел 3. Специальная физическая подготовка	50	4	46	Наблюдение, учебная игра с произвольным использованием приемов нападения и защиты, оценка проявления инициативы и творчества, выполнение контрольных упражнений, самоконтроль
Раздел 4. Техническая и тактическая подготовка	40	4	36	Контрольные нормативы

Раздел 5. Контрольные нормативы и соревнования	2	0	2	Промежуточная и итоговая аттестация, наблюдение, самоконтроль, выполнение указаний тренера, прием нормативов
<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>25</b>	<b>119</b>	

### Учебный план на 3 год обучения

Название разделов программы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
	всего	теория	практика	
Раздел 1. Основы знаний	12	12	0	Устный опрос
Понятия о технике и тактики игры	5	5	0	Устный опрос
Основные положения правил игры	7	7	0	Устный опрос
Раздел 2. Общая физическая подготовка	40	5	35	Сдача норматива по ОФП
Раздел 3. Специальная физическая подготовка	40	4	36	Наблюдение, учебная игра с произвольным использованием приемов нападения и защиты, оценка проявления инициативы и творчества, выполнение контрольных упражнений, самоконтроль
Раздел 4. Техническая и тактическая подготовка	50	4	46	Контрольные нормативы
Раздел 5. Контрольные нормативы и соревнования	2	0	2	Промежуточная и итоговая аттестация, наблюдение, самоконтроль, выполнение указаний тренера, прием нормативов
<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>25</b>	<b>119</b>	

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### Учебно-тематический план 1-ого года обучения

№ п/п	Содержание	Общее количество часов	
		Теория	Практика
I. Основы знаний			
1.	Техника безопасности, понятие о технике и тактике игры	5	0
2.	Основные положения правил игры	5	0
	<b>Итого часов</b>	<b>10</b>	<b>0</b>
	<b>Всего по разделу</b>	<b>10</b>	
II. Общая физическая подготовка			
1.	Выносливость	1	8

2.	Силовые способности	1	8
3.	Быстрота	1	7
4.	Гибкость	1	7
5.	Ловкость	1	7
	<b>Итого часов</b>	<b>5</b>	<b>37</b>
	<b>Всего по разделу</b>	<b>42</b>	
III. Специальная физическая подготовка			
Техническая подготовка			
1.	Техника нападения	3	20
2.	Техника защиты	2	20
	<b>Итого часов</b>	<b>5</b>	<b>40</b>
	<b>Всего по разделу</b>	<b>45</b>	
IV. Техническая и тактическая подготовка			
1.	Тактика нападения	3	20
2.	Тактика защиты	2	20
	<b>Итого часов</b>	<b>5</b>	<b>40</b>
	<b>Всего по разделу</b>	<b>45</b>	
V. Контрольные нормативы и соревновательная деятельность			
1.	Прием нормативов и соревновательная деятельность	0	2
	<b>Итого часов</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
	<b>Всего по разделу</b>	<b>2</b>	
	<b>Итого часов</b>	<b>25</b>	<b>119</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>144</b>	

### Учебно-тематический план 2-ого года обучения

№ п/п	Содержание	Общее количество часов	
		Теория	Практика
I. Основы знаний			
1.	Техника безопасности, понятие о технике и тактике игры	7	0
2.	Основные положения правил игры	5	0
	<b>Итого часов</b>	<b>12</b>	<b>0</b>
	<b>Всего по разделу</b>	<b>12</b>	
II. Общая физическая подготовка			
1.	Выносливость	1	7
2.	Силовые способности	1	7
3.	Быстрота	1	7
4.	Гибкость	1	7
5.	Ловкость	1	7
	<b>Итого часов</b>	<b>5</b>	<b>35</b>
	<b>Всего по разделу</b>	<b>40</b>	
III. Специальная физическая подготовка			
Техническая подготовка			
1.	Техника нападения	2	23
2.	Техника защиты	2	23
	<b>Итого часов</b>	<b>4</b>	<b>46</b>
	<b>Всего по разделу</b>	<b>50</b>	
IV. Техническая и тактическая подготовка			

1.	Тактика нападения	2	18
2.	Тактика защиты	2	18
	<b>Итого часов</b>	<b>4</b>	<b>36</b>
	<b>Всего по разделу</b>	<b>40</b>	
V. Контрольные нормативы и соревновательная деятельность			
1.	Прием нормативов и соревновательная деятельность	0	2
	<b>Итого часов</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
	<b>Всего по разделу</b>	<b>2</b>	
	<b>Итого часов</b>	<b>25</b>	<b>119</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>144</b>	

### Учебно-тематический план 3-его года обучения

№ п/п	Содержание	Общее количество часов	
		Теория	Практика
I. Основы знаний			
1.	Техника безопасности, понятие о технике и тактике игры	7	0
2.	Основные положения правил игры	5	0
	<b>Итого часов</b>	<b>12</b>	<b>0</b>
	<b>Всего по разделу</b>	<b>12</b>	
II. Общая физическая подготовка			
1.	Выносливость	1	7
2.	Силовые способности	1	7
3.	Быстрота	1	7
4.	Гибкость	1	7
5.	Ловкость	1	7
	<b>Итого часов</b>	<b>5</b>	<b>35</b>
	<b>Всего по разделу</b>	<b>40</b>	
III. Специальная физическая подготовка			
Техническая подготовка			
1.	Техника нападения	2	18
2.	Техника защиты	2	18
	<b>Итого часов</b>	<b>4</b>	<b>36</b>
	<b>Всего по разделу</b>	<b>40</b>	
IV. Техническая и тактическая подготовка			
1.	Тактика нападения	2	23
2.	Тактика защиты	2	23
	<b>Итого часов</b>	<b>4</b>	<b>46</b>
	<b>Всего по разделу</b>	<b>50</b>	
V. Контрольные нормативы и соревновательная деятельность			
1.	Прием нормативов и соревновательная деятельность	0	2
	<b>Итого часов</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
	<b>Всего по разделу</b>	<b>2</b>	
	<b>Итого часов</b>	<b>25</b>	<b>119</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>144</b>	

### Содержание учебного (тематического) плана

Материал программы представлен в четырех разделах:



Раздел 1. Основы знаний (правила требований безопасности и теоретическая подготовка);

Раздел 2. Общая физическая подготовка;

Раздел 3. Специальная физическая подготовка;

Раздел 4. Примерные показатели двигательной подготовленности (Контрольные нормативы и соревновательная деятельность).

**Раздел 1. «Основы знаний»** представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Сообщение знаний обучающимся направлено на то, чтобы усвоение сведений, фактов, правил, принципов, ведущих положений и идей опиралось на индивидуально возникающие у них ощущения, мышечные напряжения, функциональные и психические состояния.

Теоретическая подготовка - обязательная часть общей подготовки баскетболистов. Она помогает вооружить занимающихся широким запасом сведений о системе спортивных занятий, закономерностях двигательной деятельности и содержании игры. Теоретическая подготовка повышает сознательность и активность занимающихся, они лучше усваивают практический материал, легче ориентируются в тех знаниях, которыми постоянно обогащаются в процессе занятий.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, докладов, обзорных лекций, рефератов, продолжительностью 15-30 минут, или на специальных теоретических занятиях, продолжительностью 20-30 минут. Теоретические знания также приобретаются учащимися в ходе практических занятий.

Чтобы привить интерес к углублению теоретических знаний, целесообразно практиковать домашние задания с последующим опросом по материалам прочитанной специальной литературы. Желательно, чтобы у каждого занимающегося была своя спортивная библиотека.

Формы контроля: тест.

**Раздел 2. «Общая физическая подготовка»** даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

В зависимости от возраста учащихся этот раздел неодинаково представлен в программе. Так постепенно по мере овладения учащимися школой движений и формирования определенных двигательных навыков и умений, доля общеразвивающих упражнений должна снижаться, в то же время значительно возрастает доля специальных упражнений.

Общезначительная подготовка баскетболистов основана на применении разнообразных средств, направленных на развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Общая физическая подготовка предусматривает гармоничное развитие тела подростков, укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование функций внутренних органов и систем, улучшение координации движений и общее повышение уровня развития двигательных качеств. В качестве основных средств, здесь применяются упражнения из различных видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. К ним относятся общеразвивающие, гимнастические, акробатические упражнения, ходьба на лыжах, футбол, ручной мяч, плавание, лёгкая атлетика и др., а также целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости).

#### *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, расчёт 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, лёжа):

- сгибание и разгибание рук,
- вращения, махи,
- отведение и приведение,
- рывки одновременно обеими руками и разновременнo, 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 лёжа на спине;
- из положения лёжа на спине переход в положение сидя;
- смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз;
- угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении вися;
- различные сочетания этих движений.

### *Упражнения для развития всех групп мышц*

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями,

набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Как средства общей физической подготовки, используются целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости), скоординированное развитие которых является необходимым условием успешной подготовки баскетболиста.

### **Краткая характеристика основных физических качеств**

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий. Максимальная сила, которую может проявить человек зависит с одной стороны от биохимических характеристик движения, с другой - от величины напряжения отдельных мышечных групп и их взаимного сочетания.

#### *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 партнёра.
- Переноска и перекладывание груза.
- Лазание по канату, шесту, лестнице.
- Перетягивание каната.
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.
- Упражнения с набивным мячом.
- Борьба.

Быстрота - способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Различают три формы проявления быстроты:

- латентное время двигательной реакции;
- скорость отдельного движения;
- частота движений.

Эти формы быстроты относительно независимы друг от друга. Сочетание трёх указанных форм определяет все случаи проявления быстроты. Обычно быстрота проявляется комплексно.

#### *Упражнения для развития быстроты*

- Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м. со старта и сходу. С максимальной скоростью.
- Бег по наклонной плоскости вниз.
- Бег за лидером.
- Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок. Гибкость подразделяется на общую и специальную. Общая гибкость - подвижность во всех суставах, обеспечивающая выполнение жизненно необходимых двигательных действий. Специальная гибкость- гибкость для выполнения специальных двигательных действий.

#### *Упражнения для развития гибкости*

- Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.
- Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат).
- Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вниз, вперёд, верх, за голову, за спину);
- Перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.
- Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Ловкость - сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Это способность быстро выбирать и выполнять нужное действие исходя из требований быстроменяющейся обстановки. Измерители ловкости (координационная сложность задания, точность его выполнения, время выполнения задания).

#### *Упражнения для развития ловкости*

- Разнонаправленные движения рук и ног.
- Кувырки вперёд-назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка.
- Перевороты вперёд, в сторону, назад.
- Стойки на голове руках, лопатках.
- Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании на коньках, спуск на лыжах с гор.
- Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами.
- Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. *Упражнения типа «полоса препятствий»:*
  - с перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием,
  - кувырки, с различными перемещениями,
  - переноска нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), - ловля и метание мячей,
  - игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), волейбол и бадминтон.

Выносливость - способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности. Выносливость, это способность противостоять утомлению. Мерилом выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности.

*Упражнения для развития общей выносливости*

- Бег равномерный и переменный 1000, 1500, 2000 м.
- Дозированный бег по пересечённой местности от 3 -х минут до 1 часа.
- Плавание с учётом, без учёта времени.
- Прохождение дистанции от 3-х до 10 км.
- Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.
- Туристские походы.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств*

- Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.

- Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда».

Прыжки в глубину.

- Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.
- Игры с отягощениями.
- Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.
- Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

### Специальные упражнения

#### *Скоростно-силовая выносливость*

Для развития скоростно-силовой выносливости применяются:

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

#### *Специальная ловкость*

*Используются упражнения:*

- 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 полёта (сохранить вертикальное положение туловища).
- Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударом 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 партнёра.

- Комбинирование упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

- Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

- Перемещение партнёров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 метра.

#### *Прыжковые упражнения*

- Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). - Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определённом количестве прыжков; на количество прыжков при определённом 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 сторону (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперёд, назад.

- Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голеньях, набивные мячи, гантели).

#### *Быстрота и ловкость*

- Ускорения, рывки на отрезках от 3-х до 40 м. из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд.

- Бег с максимальной частотой шагов, на месте и перемещаясь.

- Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.

- Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом).

- Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

#### *Специальные упражнения*

- Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями.



- Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой.
- Передвижения в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте.
- Передвижения на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр. Из упора лёжа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.
- Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие).
- Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лёжа на спине на скамейке.
- Метание мячей различного веса и объёма (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг.) на точность, дальность, быстроту.
- Метание камней с отскоком от поверхности воды.
- Метание палок (игра в «городки»).
- Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания в цель).
- Броски мячей через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания. Падение на руки вперёд, 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.

**Раздел 3. «Специальная физическая подготовка»** представлен материал по баскетболу, способствующий обучению детей техническим и тактическим приемам. Техническая подготовка понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки

баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов. Тактическая подготовка, понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

Уже с 10 летнего возраста обучающиеся должны принимать участие в различных соревнованиях по баскетболу, разбираясь и хорошо зная правила соревнований.

Одним из приемов обучения является выделение и разучивание основы технического приема или тактического действия. Этой основой может быть часть приема из его двигательного состава, а также одна из его биомеханических характеристик. Например, во время обучения передаче двумя руками от груди наиболее важным элементом, основой является положение мяча в кистях, способ держания мяча перед выполнением передачи. От этого зависит «выстреливающие» движение передачи. Целесообразно именно это положение изучать в первую очередь, на нем концентрировать внимание учеников.

Другие части передачи, такие, как приведение мяча в исходное положение, согласование движений ног и рук, можно разучивать на следующих этапах обучения в зависимости от времени, отведенного на обучение этому элементу.

В обучении броску с места в качестве основы могут быть выделены исходные положения ног, руки с мячом, а также направление движения вверх, что определяет траекторию броска. На следующих этапах можно разучивать согласование отдельных частей движения и т.д. В каждом случае как основа может выделяться или положение частей тела в пространстве, или их согласование, или динамика отдельных частей движения.

В тактических действиях в качестве основы могут выделяться приемы, действия, которые определяют успешность всего тактического действия. Выделяемые в качестве основы части приема, характеристики или приемы в тактических действиях можно объединить понятием «базовый элемент».

«Базовый элемент» должен быть той, безусловно, необходимой частью

движения, без правильного выполнения которой невозможно решить двигательную задачу, выполнить технический прием или тактическое движение. Он должен также служить основой для совершенствования деталей техники и тактики. Базовые элементы можно разучивать на уроке, а детали совершенствовать во внеурочных формах: в секционных занятиях, в домашних заданиях.

Простые упражнения баскетболистов можно сочетать с акробатическими упражнениями и всевозможными прыжками. Поэтому в системе подготовки баскетболиста должны найти место эти упражнения.

### **Техническая подготовка**

Техника - основа спортивного мастерства. Передвижение по площадке в низкой стойке. Передача мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

**Техника передвижений.** Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита. Техника защиты.

**Техника владения мячом.** Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны, назад.

**Индивидуальные действия:** умение выбрать место и открыться для получения мяча, умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.

Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов.

**Техника нападения.** Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко- на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.

**Техника защиты.** Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча.

Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

### **Освоение технических приемов по годам обучения**

Приёмы игры	1-ый год	2-ой год	3-ий год
Прыжок толчком двух ног	+	+	+
Прыжок толчком одной ноги	+	+	+
Остановка прыжком	+		
Остановка двумя шагами	+		
Повороты вперёд	+		
Повороты назад	+		
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+	+
Ловля мяча двумя руками в движении	+	+	+
Ловля мяча двумя руками в прыжке	+	+	+
Ловля мяча двумя руками при встречном движении	+	+	+

Ловля мяча двумя руками при поступательном движении	+	+	+
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку	+	+	+
Ловля мяча одной рукой на месте	+	+	+
Ловля мяча одной рукой в движении	+	+	+
Ловля мяча одной рукой в прыжке		+	+
Ловля мяча одной рукой при встречном движении		+	+
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении		+	+
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку		+	+
Передача двумя руками сверху	+	+	+
Передача двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+	+
Передача двумя руками от груди (с отскоком)	+	+	+
Передача двумя руками снизу (с отскоком)	+	+	+
Передача двумя руками с места	+	+	+
Передача двумя руками в движении	+	+	+
Передача двумя руками в прыжке	+	+	+
Передача двумя руками (встречные)	+	+	+
Передача двумя руками (поступательные)	+	+	+
Передача двумя руками на одном уровне	+	+	+
Передача двумя руками (сопровождающие)	+	+	+
Передача мяча одной рукой сверху	+	+	+
Передача мяча одной рукой от головы	+	+	+
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)	+	+	+
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)	+	+	+
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)	+	+	+
Передача мяча одной рукой с места	+	+	+
Передача мяча одной рукой в движении	+	+	+
Передача мяча одной рукой в прыжке		+	+
Передача мяча одной рукой встречные		+	+
Передача мяча одной рукой (поступательные)		+	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне		+	+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)		+	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+	+
Ведение мяча с низким отскоком	+	+	+
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+	+
Ведение мяча без зрительного контроля	+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+	+
Ведение мяча по прямой	+	+	+
Ведение мяча по дугам	+	+	+
Ведение мяча по кругам	+	+	+
Ведение мяча зигзагом	+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	+	+	+
Обводка соперника с переводом под ногой	+	+	+
Обводка соперника за спиной	+	+	+

Обводка соперника с использованием нескольких приёмов подряд (сочетание)		+	+
Броски в корзину двумя руками (дальние)		+	+
Броски в корзину двумя руками (средние)	+	+	+
Броски в корзину двумя руками (ближние)	+		
Броски в корзину двумя руками (добивание)			
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+	+	+
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+	+	+
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту	+	+	+
Броски в корзину двумя руками с места	+		
Броски в корзину двумя руками в движении	+	+	+
Броски в корзину двумя руками в прыжке	+	+	+
Броски в корзину двумя руками сверху	+		
Броски в корзину двумя руками снизу	+		
Броски в корзину двумя руками от груди	+		
Броски в корзину двумя руками сверху вниз			
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+	+
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита		+	+
Броски в корзину одной рукой сверху	+	+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+		
Броски в корзину одной рукой снизу	+	+	+
Броски в корзину одной рукой сверху вниз			
Броски в корзину одной рукой (добивание)			
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+	+
Броски в корзину одной рукой с места	+	+	+
Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+	+
Броски в корзину одной рукой (дальние)		+	+
Броски в корзину одной рукой (средние)	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (ближние)	+	+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту	+	+	+

### **Тактическая подготовка**

Хорошо подготовленные игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивном поле, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с противником и наиболее эффективное использование средств.

Тактическая подготовка предусматривает овладение тактикой

индивидуальных, групповых и командных действий. Командные действия воплощаются в единый план, 15 посредством системы игры. В основе её лежит определённый принцип, позволяющий организовать усилия всех игроков. Общий план решается групповыми взаимодействиями, а в каждом конкретном случае - индивидуальными действиями (отдельными игроками).

Избранная система не лишает игроков творческой активности, а направляет её, определяет характер действий в соответствии с общим планом. Успех нападения и защиты возможен только в том случае, если команда организует свои действия в соответствии с уровнем технической и физической подготовленности.

Разнообразная тактика современной игры позволяет, при соответствующей подготовке игроков, вести борьбу гибко, изменяя её формы и характер.

#### **Тактическая подготовка юных баскетболистов включает:**

- развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие;
- овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактических систем игры;
- овладение тактическими комбинациями в определённые моменты игры (начало игры с центра). Введение мяча в игру (из-за боковой и лицевой линии);
- освоение системы игры и типичных для них комбинаций; умение переключаться с одной системы игры на другую.

**Тактические действия** делятся на командные действия в нападении и в защите.

#### **Тактика нападения**

Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение – это

основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план. Главная цель нападающей команды - забросить мяч в кольцо соперников. Чтобы добиться этого за 24 сек. необходимо использовать организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные тактические ходы, рассчитанные на приближение мяча к щиту соперника, создание благоприятных условий для завершающей атаки, на непосредственное проведение этой атаки и обеспечение возможности борьбы за отскок.

Тактика нападения даёт возможность команде в зависимости от конкретного соперника и в различные моменты состязания выбирать и использовать наиболее целесообразные средства, способы, формы ведения планомерной атаки.

По своему характеру все действия нападения подразделяют на индивидуальные и коллективные.

Индивидуальные действия подразделяются на действия игрока без мяча и действия игрока с мячом. В свою очередь действия игрока без мяча делятся на выход для получения мяча и выход для отвлечения мяча. А действия игрока с мячом - на розыгрыш мяча и атаки корзины.

В соответствии с классификацией тактики коллективные действия подразделяются на групповые и командные.

Групповые действия включают:

- взаимодействия двух и взаимодействия трех игроков;
- взаимодействия двух игроков - передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение;
- взаимодействие трёх игроков, треугольник, тройка, малая восьмёрка, скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков.

Командные действия делятся на стремительное и позиционное нападение.

Стремительное нападение – это система быстрого прорыва и система эшелонированного прорыва.

Позиционное нападение — это система нападения через центрального (1-



2-3-х) и система нападения без центрального.

### **Тактика защиты**

Тактические действия в защите подразделяются на индивидуальные, групповые и командные действия:

**Индивидуальные действия предполагают:** своевременное переключение от нападения к защите; противодействия игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а также игроку с мячом и его попыткам передать, вести или бросить мяч в корзину; борьба заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход); выбор места и способа единоборства защитника; ситуации: 1 защитник - 2 нападающих; 1 защитник - 3 нападающих, и т.д.

**Групповые действия** это согласованные действия 2-3-4 игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне; подстраховка; «ловушки»; смена игроков; ситуации: 2 защитника - 3 нападающих; 3 защитника - 4 нападающих; 4 защитника - 5 нападающих; взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча); взаимодействие трёх игроков (против тройки, против малой восьмёрки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух).

**Командные действия** делятся на концентрированную и рассредоточенную защиту.

**Концентрированная защита** включает: систему личной защиты; систему зонной защиты; систему смешанной защиты.

**Рассредоточенная защита** включает: систему личного прессинга; систему зонного прессинга; систему смешанной защиты.

## Тактика нападения

Приёмы игры	1 -ый год	2-ой год	3-ий год
Выход для получения мяча	+	+	+
Выход для отвлечения мяча	+	+	+
Розыгрыш мяча	+	+	+
Атака корзины	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+	+
Заслон	+	+	+
Наведение		+	+
Пересечение	+	+	+
Треугольник	+	+	+
Тройка	+	+	+
Малая восьмёрка		+	+
Скрестный выход	+	+	+
Сдвоенный заслон		+	+
Наведение на двух игроков		+	+
Система быстрого прорыва	+	+	+
Система эшелонированного прорыва		+	+
Система нападения через центрального		+	+
Система нападения без центрального	+	+	+
Игра в численном большинстве	+	+	+
Игра в меньшинстве	+	+	+

## Тактика защиты

Приёмы игры	1-ый год	2-ой год	3-ий год
Противодействие получения мяча	+	+	+
Противодействие выходу на свободное место	+	+	+
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+
Противодействие атаке корзины	+	+	+
Подстраховка	+	+	+
Переключение	+	+	+
Проскальзывание		+	+
Групповой отбор мяча	+	+	+
Против тройки		+	+
Против малой восьмёрки		+	+
Против скрестного выхода	+	+	+
Против сдвоенного заслона		+	+
Против наведения на двух		+	+
Система личной защиты	+	+	+
Система зонной защиты		+	+
Система смешанной защиты			
Система личного прессинга		+	+
Система зоннопрессинга		+	+
Игра в большинстве	+	+	+
Игра в меньшинстве	+	+	+

## 1.4. Планируемые результаты

### Знать:

1. Правила игры в баскетбол, а также актуальные, вступившие в силу изменения в них, жесты и механику судей баскетбольного матча
2. Историю игры баскетбол
3. О режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т.п.

### Овладеть и изучить (иметь навыки):

1. Основы тактики нападения и защиты
2. Техникoй приема и передачи мяча, дриблингом-ведением мяча с различной высотой, частотой удара и с различной скоростью
3. Техническим исполнением броска индивидуально для каждого исходя из физических, моторных и психологических качеств.
4. Защитой против игрока с мячом и без мяча, зонной защитой, смешанной защитой и прессинга.
5. Совершенствование техники дриблинга и передачи.

### Уметь:

1. Технически правильно осуществлять двигательные действия баскетбола, научиться использовать их в условиях соревновательной деятельности.
2. Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения.
3. Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности.

4. Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.

5. Выполнять нормативы общей и специальной физической подготовленности.

### **Основные задачи обучения**

#### **1-ый год**

1. Приобретение основ теоретических знаний.
2. Укрепление здоровья и закаливание организма детей.
3. Формирование стойкого интереса к занятиям.
4. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей.
5. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
6. Ознакомление с основными приёмами техники.
7. Ознакомление с основными тактическим действиям игры в баскетбол.
8. Привитие навыков соревновательной деятельности.
9. Формирование дружеских отношений внутри детского коллектива.

#### **2 -ой год**

1. Дальнейшее освоение основ теоретических знаний.
2. Дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма детей.
3. Формирование стойкого интереса к занятиям.
4. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей.
5. Повышение общефизической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
6. Овладение приёмами техники.
7. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
8. Овладение основами тактики командных действий.
9. Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

10. Способствовать формированию у детей коммуникативных навыков, в том числе на соревнованиях.

### **3-й год**

1. Дальнейшее освоение основ теоретических знаний.
2. Дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма детей.
3. Формирование стойкого интереса к занятиям.
4. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей.
5. Совершенствование общефизической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
6. Совершенствование приёмов техники на уровне умений и навыков.
7. Совершенствование командных тактических действий.
8. Воспитание самостоятельных навыков соревновательной деятельности по баскетболу.
9. Способствовать формированию у детей интереса к продолжению занятий баскетболом, в том числе в детских юношеских спортивных школах.

По окончании каждого года обучения уровень знаний, умений и навыков, обучающихся должен соответствовать требованиям контрольного тестирования.

### **По итогам 1 года обучения обучающиеся должны знать:**

1. Понятие техники безопасности, правила техники безопасности во время занятий физической культурой и спортивными играми.
2. Понятие физическая культура и ее значение для укрепления здоровья и физического развития, ее роль в воспитании.
3. Основные сведения о спортивной квалификации.
4. Историю развития баскетбола в мире и в России, а также в регионе и городе.
5. Достижения отечественных баскетболистов на международной арене, количество занимающихся по всему миру.
6. Понятия об анатомическом строении тела (костная система, мышцы, связочный аппарат).

7. Общее понятие о системах кровообращения, выделения, дыхания, пищеварения.
8. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. О дыхании и его значении для жизнедеятельности человека, жизненной емкости легких и потреблении кислорода.
9. Понятие о гигиене и санитарии, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, значение сна и утренней гигиенической гимнастики в режиме юного спортсмена.
10. Гигиенические требования к питанию спортсменов, значение и нормы витаминов и минеральных солей, режим питания, регулирование веса.
11. Костюм игроков, состав команды, основные правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.
12. Понятия спорный мяч и спорный бросок.
13. Разметку и размеры баскетбольной площадки, баскетбольный инвентарь, правила обращения с ним и хранение.
14. Общее представление о физических качествах (сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость), их характеристиках, способы их развития.
15. Основы техники нападения и защиты.
16. Основы тактики нападения и защиты.

### **По итогам 2 года обучения должны знать:**

1. Понятие техники безопасности, правила техники безопасности во время занятий физической культурой, на тренировочном занятии и во время спортивных игр.
2. Правила поведения в спортивном зале, на соревнованиях и иных массовых мероприятиях.
3. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях.
4. Роль физической культуры в воспитании.
5. Основные сведения о спортивной квалификации.
6. Способы воспитания и развития двигательных качеств человека.

7. Значение режима дня, сна и утренней гимнастики для юного спортсмена.
8. Реакции организма на различные нагрузки.
9. Значение и важность постановки целей в процессе самосовершенствования и самовоспитания в целях повышения двигательной и технической подготовленности
10. Понятие физкультурно-спортивной этики.
11. Понятие дисциплины, правила взаимоотношений в команде, правила поведения в конфликтных ситуациях.
12. Понятия об анатомическом строении тела (костная система, мышцы, связочный аппарат).
13. О системах кровообращения, выделения, дыхания, пищеварения.
14. Понятие о гигиене и санитарии, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, значение сна и утренней гигиенической гимнастики в режиме юного спортсмена.
15. Гигиенические требования к питанию спортсменов, значение витаминов, минеральных солей, их нормы, режим питания, регулирование веса.
16. Историю развития баскетбола в мире и в России, а также в регионе и городе.
17. Понятия спорный бросок, спорный мяч, штрафной бросок.
18. Характеристики нападения и защиты.
19. Значение самосовершенствования в целях повышения уровня двигательной и технической подготовленности.
20. Об основных системах энергообеспечения человека. О дыхании и его значении для жизнедеятельности человека, жизненной емкости легких и потреблении кислорода.
21. Разметку и размеры баскетбольной площадки, баскетбольный инвентарь, правила обращения с ним и хранение.
22. Жесты баскетбольного арбитра.
23. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите.

24. Основы командных действий в нападении и защите
25. Костюм игроков, состав команды, основные правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

**По итогам 3 года обучения, обучающиеся должны знать:**

1. Понятие техники безопасности, правила техники безопасности во время занятий физической культурой, на тренировочном занятии и во время спортивных игр.
2. Правила поведения в спортивном зале, на соревнованиях и иных массовых мероприятиях.
3. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях.
4. Значение режима дня, сна и утренней гимнастики для юного спортсмена.
5. Функции клеток в выделении энергии.
6. Значение физических упражнений для развития организма на клеточном уровне.
7. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости.
8. Роль физической культуры в воспитании.
9. Основные сведения о спортивной квалификации.
10. Способы воспитания и развития двигательных качеств человека.
11. Реакции организма на различные нагрузки.
12. Значение и важность постановки целей в процессе самосовершенствования и самовоспитания в целях повышения двигательной и технической подготовленности
13. Понятие физкультурно-спортивной этики.
14. Понятие дисциплины, правила взаимоотношений в команде, правила поведения в конфликтных ситуациях.
15. Понятия об анатомическом строении тела (костная система, мышцы, связочный аппарат).



16. Общее понятие о системах кровообращения, выделения, дыхания, пищеварения.
17. Понятие о гигиене и санитарии, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, значение сна и утренней гигиенической гимнастики в режиме юного спортсмена.
18. Гигиенические требования к питанию спортсменов, значение витаминов, минеральных солей, их нормы, режим питания, регулирование веса.
19. Историю развития баскетбола в мире и в России, а также в регионе и городе.
20. Понятия спорный бросок, спорный мяч, штрафной бросок.
21. Характеристики нападения и защиты.
22. Значение самосовершенствования в целях повышения уровня двигательной и технической подготовленности.
23. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. О дыхании и его значении для жизнедеятельности человека, жизненной емкости легких и потреблении кислорода.
24. Разметку и размеры баскетбольной площадки, баскетбольный инвентарь, правила обращения с ним и хранение.
25. Жесты баскетбольного арбитра.
26. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите.
27. Основы командных действий в нападении и защите.
28. Костюм игроков, состав команды, основные правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

**Должны уметь:**

Выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину, анализировать и оценивать игровую ситуацию, обладать тактикой нападения и защиты.

**Должны иметь навыки:**

Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча, проведения успешного командного нападения и различных видов защиты;

Применять индивидуальные, групповые и командные действия, как в нападении, так и в защите, самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.

## **II. Организационно-педагогические условия, включая формы аттестации**

### **2.1. Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01 сентября	25 мая	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	01 сентября	25 мая	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
3 год	01 сентября	25 мая	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

### **2.2. Условия реализации программы**

Для реализации данной программы необходимы материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

#### **Материально-технического обеспечение:**

- спортивный зал для занятий баскетболом;
- спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки);
- обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

#### **Информационное обеспечение:**

- использование интернет-ресурса;

- работа с сайтом образовательной организации (страница о секции баскетбола, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

### **Кадровое обеспечение:**

Педагог дополнительного образования, тренер-преподаватель, осуществляющий обучение по программе баскетбола обязан знать (Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоцразвития России) от 26 августа 2010 г. N 761н г. Москвы «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»): приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; конвенцию о правах ребенка; возрастную и специальную педагогику и психологию, физиологию, гигиену; специфику развития интересов и потребностей обучающихся; методику поиска и поддержки одаренных детей; содержание образовательной программы, методику и организацию дополнительного образования детей, физкультурно-спортивной, досуговой деятельности; методы развития и повышения мастерства обучающихся; современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентностного подхода; методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста, их родителями, лицами, их заменяющими, коллегами по работе; технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; технологии педагогической диагностики; основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием; правила внутреннего трудового распорядка образовательной организации; правила по охране труда и пожарной безопасности.

## Методические материалы

Методическое обеспечение программы направлено на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

В условиях сетевого взаимодействия дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности общекультурного базового уровня по баскетболу может реализовываться и в других организациях дополнительного образования (Дворцах спорта и т. п.).

Программа основана на педагогических технологиях индивидуализации, игрового и группового обучения.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают

важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в баскетбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии — это выработка у учащихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях баскетболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

## Методические материалы

### Подвижные игры

#### «Борьба за мяч»

Участвуют две команды по 2 человека в каждой. Игра проводится одновременно в разных местах площадки. Применяя разученные передачи, игроки передают мяч друг другу, удерживают или отнимают его, соблюдая правила игры в баскетбол.

#### «Вызов номеров с мячом»

Все игроки делятся на две команды. Внутри команд производится расчет по порядку номеров. На равном расстоянии от каждой из команд лежат по мячу. Учитель произвольно называет номер игрока. Названные номера выбегают, поднимают мячи и ведут его до обозначенной линии (расстояние до нее должно быть одинаковым для обеих команд), затем разворачиваются, с ведением мяча возвращаются и кладут мячи на исходную позицию. Победитель приносит своей команде 1 очко.

#### 25 передач

Все игроки делятся на пары и выстраиваются в шеренги на расстоянии не менее 10 м друг от друга. Перед каждой шеренгой проводится линия; можно построиться на боковых линиях баскетбольной площадки. Каждая пара должна выполнить 25 передач любым способом, не заступая за линию. Если мяч ударится о пол до нее, то игрок должен вывести мяч за линию, а потом произвести передачу. Выигрывает та пара, которая быстрее выполнит 25 передач.

#### Рекомендации родителям

Для всеобщего и полного понимания детей и родителей о здоровом образе жизни, влиянии физической культуры на воспитание человека, понимание принципов игры в баскетбол предложить следующие рекомендации:

1. Просмотреть совместно правила игры в баскетбол.
2. Сформировать понимание правильного питания. Исключить из рациона питания напитки, содержащие красители, еду, содержащую специи и

иные вредные вещества.

3. Осуществить совместные выезды на домашние игры БК «Иркут» и иные спортивные мероприятия в качестве болельщиков

4. Осуществлять помощь детям в освоении теоретического материала, изученного на учебно-тренировочных занятиях, предлагаемого данной программой.

5. Проявлять интерес к работе объединения.

### **2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

**Аттестация** — это оценка уровня и качества освоения обучающимися образовательной программы по баскетболу.

Основной целью аттестации является выявление уровня развития практических умений и навыков.

Виды аттестации: промежуточная.

Аттестация обучающихся проводится 2 раза в учебном году: промежуточная – декабрь - май.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

- высокий уровень - успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;
- средний уровень - успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;
- низкий уровень - успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося, а также определенного вида контрольного упражнения критерий оценки может быть изменен лицом, проводившим аттестацию. Параметры изменения заносятся в протокол проведения аттестации с указанием причин изменения.



**Контрольно-переводные нормативы по ОФП для физкультурно-оздоровительных групп для занимающихся (девушки)**

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
<b>7-8 лет</b>						
1	Бег 30м (с)	6,9	6,7	6,5	6,3	6,1
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	16	18	20	22	24
3	Прыжок в длину с места (см)	115	125	135	145	155
4	Бег 1000 м (мин.)	7,10	6,55	6,40	6,25	6,10
<b>9 лет</b>						
1	Бег 30м (с)	6,8	6,5	6,3	6,1	5,9
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	18	20	22	24	26
3	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	160	170
4	Бег 1000 м (мин.)	6,50	6,35	6,20	6,10	5,50
<b>10 лет</b>						
1	Бег 30м (с)	6,6	6,3	6,1	5,8	5,6
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	19	21	23	25	27
3	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	175
4	Бег 1000 м (мин.)	6,30	6,20	6,10	5,50	5,30
<b>11 лет</b>						
1	Бег 30м (с)	6,4	6,1	5,8	5,6	5,4
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	20	22	24	26	28
3	Прыжок в длину с места (см)	145	155	165	175	180
4	Бег 1000 м (мин.)	6,15	6,05	5,55	5,45	5,15
<b>12 лет</b>						
1	Бег 30м (с)	6,3	6	5,7	5,6	5,4
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	21	23	25	27	29
3	Прыжок в длину с места (см)	155	165	175	185	190
4	Бег 1000 м (мин.)	6,05	5,55	5,45	5,35	5,05
<b>13 лет</b>						
1	Бег 30м (с)	6,1	5,8	5,6	5,4	5,2
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	22	24	26	28	30
3	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	190	200
4	Бег 1000 м (мин.)	5,50	5,40	5,30	5,10	4,50
<b>14 лет</b>						
1	Бег 30м (с)	6	5,7	5,5	5,3	5,1
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	27	29	31
3	Прыжок в длину с места (см)	165	175	185	195	205
4	Бег 1000 м (мин.)	5,40	5,30	5,20	5,00	4,40
<b>15 лет</b>						
1	Бег 30м (с)	5,9	5,6	5,4	5,2	5

2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	27	29	31
3	Прыжок в длину с места (см)	170	180	190	195	200
4	Бег 1000 м (мин.)	5,25	5,15	5,05	4,45	4,30
<b>16 лет</b>						
1	Бег 30м (с)	5,8	5,5	5,3	5,1	4,9
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	28	30	32
3	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	200	210
4	Бег 1000 м (мин.)	5,20	5,10	5,00	4,35	4,20
<b>17 лет и старше</b>						
1	Бег 30м (с)	5,7	5,4	5,2	5	4,8
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	28	30	32
3	Прыжок в длину с места (см)	180	190	200	210	220
4	Бег 1000 м (мин.)	5,10	5,00	4,50	4,30	4,10

### Контрольно-переводные нормативы по ОФП для спортивно-оздоровительных групп для занимающихся (юноши)

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
<b>7-8 лет</b>						
1	Бег 30м (с)	7	6,7	6,4	6,2	6
2	Подтягивания на перекладине			1	2	3
3	Прыжок в длину с места (см)	115	125	135	145	160
4	Бег 1000 м (мин.)	6,1	5,5	5,35	5,25	5,1
<b>9 лет</b>						
1	Бег 30м (с)	6,4	6,2	6	5,4	5,1
2	Подтягивания на перекладине			1	2	3
3	Прыжок в длину с места (см)	125	135	145	155	170
4	Бег 1000 м (мин.)	5,35	5,25	5,15	5,00	4,5
<b>10 лет</b>						
1	Бег 30м (с)	6,1	5,9	5,8	5,3	5,1
2	Подтягивания на перекладине		1	2	3	4
3	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	185
4	Бег 1000 м (мин.)	5,2	5,1	4,55	4,4	4,3
<b>11 лет</b>						
1	Бег 30м (с)	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
2	Подтягивания на перекладине	1	2	3	4	5
3	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	195
4	Бег 1000 м (мин.)	5,00	4,5	4,4	4,3	4,2
<b>12 лет</b>						

1	Бег 30м (с)	5,9	5,7	5,5	5,3	5.0
2	Подтягивания на перекладине	2	3	4	5	6
3	Прыжок в длину с места (см)	160	165	175	185	200
4	Бег 1000 м (мин.)	4.50	4.40	4.30	4.20	4.10
<b>13 лет</b>						
1	Бег 30м (с)	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9
2	Подтягивания на перекладине	2	4	6	8	10
3	Прыжок в длину с места (см)	165	175	185	200	210
4	Бег 1000 м (мин.)	4,35	4,30	4.20	4.10	4.00
<b>14 лет</b>						
1	Бег 30м (с)	5,6	5,4	5,1	4,9	4,7
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	4	6	8	10	12
3	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	205	215
4	Бег 1000 м (мин.)	4,2	4.10	4.00	3.55	3.50
<b>15 лет</b>						
1	Бег 30м (с)	5.5	5,2	4,9	4,7	4,5
2	Подтягивания на перекладине	6	8	10	12	14
3	Прыжок в длину с места (см)	180	190	205	215	225
4	Бег 1000 м (мин.)	4,15	4.05	3.55	3,45	3,4
<b>16 лет</b>						
1	Бег 30м (с)	5,3	5.0	4,8	4,7	4,5
2	Подтягивания на перекладине	8	10	12	14	15
3	Прыжок в длину с места (см)	185	195	210	220	230
4	Бег 1000 м (мин.)	4,1	4.00	3.50	3.40	3.30
<b>17 лет и старше</b>						
1	Бег 30м (с)	5,1	4,9	4,7	4,5	4,4
2	Подтягивания на перекладине	9	11	14	16	18
3	Прыжок в длину с места (см)	195	210	220	230	240
4	Бег 1000 м (мин.)	4.00	3.50	3.40	3.30	3.20

## Диагностическая карта изучения индивидуального уровня социализации обучающихся

**н – низкий, с – средний, в - высокий**

№	Показатели социализации	Критерии	№ в табл.
1	Трудолюбие в жизни и спорте	Участие в массовых мероприятиях	1.
		Добросовестное отношение к выполнению любого вида задания	2.
2	Коммуникативные качества	Вежлив, тактичен, доброжелателен.	3.
		Умеет <i>договариваться</i> , находить общее решение	4.
		Владеет адекватными выходами из конфликта	5.
		Активно принимает участие в работе группы	6.
3	Нравственно-этическая ориентация	Сформированы представления о моральных нормах)	7.
		Может принимать решения на основе соотнесения нескольких моральных норм	8.
		Учитывает объективные последствия нарушения моральной нормы	9.
4	Уровень гражданственности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека	Имеет представления о правах и обязанностях человека, гражданина, семьянина, товарища	10.
		Уважительное отношение к родителям, к старшим, заботливое отношение к младшим	11.
		Развитие представлений о событиях, которые отмечают как народные, государственные праздники	12.
		Развитие представлений о национальных героях и важнейших событиях истории России	13.
5	Самопознание и самоопределение	Проявляет собственную точку зрения в отдельных вопросах	14.
		Адекватное представление о себе как личности и своих способностях, осознание способов поддержания своей самооценки	15.
		Устанавливает связи между учением и будущей профессиональной деятельностью	16.
		Мотивирован на высокий результат учебных достижений	17.



**Карта наблюдения по технической подготовке  
1 год обучения**

№ п/п	Приёмы игры	Иванов И.И.	Петров П.П.	Сидоров С.С.	Яковлев Я.Я.
1.	Прыжок толчком двух ног	+			
2.	Прыжок толчком одной ноги	+			
3.	Остановка прыжком	+			
4.	Остановка двумя шагами	+			
5.	Повороты вперёд	+			
6.	Повороты назад	+			
7.	Ловля мяча двумя руками на месте	+			
8.	Ловля мяча двумя руками в движении	+			
9.	Ловля мяча двумя руками в прыжке	+			
10.	Ловля мяча двумя руками при встречном движении	+			
11.	Ловля мяча двумя руками при поступательном движении	+			
12.	Ловля мяча двумя руками при движении сбоку	+			
13.	Ловля мяча одной рукой на месте	+			
14.	Ловля мяча одной рукой в движении	+			
15.	Ловля мяча одной рукой в прыжке				
16.	Передача двумя руками сверху	+			
17.	Передача двумя руками от плеча (с отскоком)	+			
18.	Передача двумя руками от груди (с отскоком)	+			
19.	Передача двумя руками снизу (с отскоком)	+			
20.	Передача двумя руками с места	+			
21.	Передача двумя руками в движении	+			
22.	Передача двумя руками в прыжке	+			
23.	Передача двумя руками (встречные)	+			
24.	Передача двумя руками (поступательные)	+			
25.	Передача двумя руками на одном уровне	+			
26.	Передача двумя руками (сопровождающие)	+			
27.	Передача мяча одной рукой сверху	+			
28.	Передача мяча одной рукой от головы	+			
29.	Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)	+			
30.	Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)	+			
31.	Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)	+			
32.	Передача мяча одной рукой с места	+			
33.	Передача мяча одной рукой в движении	+			
34.	Ведение мяча с высоким отскоком	+			
35.	Ведение мяча с низким отскоком	+			
36.	Ведение мяча со зрительным контролем	+			
37.	Ведение мяча без зрительного контроля	+			
38.	Ведение мяча на месте	+			
39.	Ведение мяча по прямой	+			
40.	Ведение мяча по дугам	+			

41.	Ведение мяча по кругам	+			
42.	Ведение мяча зигзагом	+			
43.	Обводка соперника с изменением высоты отскока	+			
44.	Обводка соперника с изменением направления	+			
45.	Обводка соперника с изменением скорости	+			
46.	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	+			
47.	Обводка соперника с переводом под ногой	+			
48.	Обводка соперника за спиной	+			
49.	Броски в корзину двумя руками (дальние)	+			
50.	Броски в корзину двумя руками (средние)	+			
51.	Броски в корзину двумя руками (ближние)	+			
52.	Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+			
53.	Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+			
54.	Броски в корзину двумя руками параллельно щиту	+			
55.	Броски в корзину двумя руками с места	+			
56.	Броски в корзину двумя руками в движении	+			
57.	Броски в корзину двумя руками в прыжке	+			
58.	Броски в корзину двумя руками сверху	+			
59.	Броски в корзину двумя руками снизу	+			
60.	Броски в корзину двумя руками от груди	+			
61.	Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+			
62.	Броски в корзину одной рукой сверху	+			
63.	Броски в корзину одной рукой от плеча	+			
64.	Броски в корзину одной рукой снизу	+			
65.	Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+			
66.	Броски в корзину одной рукой с места	+			
67.	Броски в корзину одной рукой в движении	+			
68.	Броски в корзину одной рукой (средние)	+			
69.	Броски в корзину одной рукой (ближние)	+			
70.	Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+			
71.	Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+			
72.	Броски в корзину одной рукой параллельно щиту	+			
Процент выполнения		100	69	75	49
Уровень		в	с	в	н
в-высокий, с-средний, н-низкий					

### Карта наблюдения по технической подготовке 2 год обучения

№ п/п	Приёмы игры	Иванов И.И.
1.	Прыжок толчком двух ног	+
2.	Прыжок толчком одной ноги	+
3.	Ловля мяча двумя руками на месте	+
4.	Ловля мяча двумя руками в движении	+
5.	Ловля мяча двумя руками в прыжке	+
6.	Ловля мяча двумя руками при встречном движении	+
7.	Ловля мяча двумя руками при поступательном движении	+
8.	Ловля мяча двумя руками при движении сбоку	+

9.	Ловля мяча одной рукой на месте	+
10.	Ловля мяча одной рукой в движении	+
11.	Ловля мяча одной рукой в прыжке	+
12.	Ловля мяча одной рукой при встречном движении	+
13.	Ловля мяча одной рукой при поступательном движении	+
14.	Ловля мяча одной рукой при движении сбоку	+
15.	Передача двумя руками сверху	+
16.	Передача двумя руками от плеча (с отскоком)	+
17.	Передача двумя руками от груди (с отскоком)	+
18.	Передача двумя руками снизу (с отскоком)	+
19.	Передача двумя руками с места	+
20.	Передача двумя руками в движении	+
21.	Передача двумя руками в прыжке	+
22.	Передача двумя руками (встречные)	+
23.	Передача двумя руками (поступательные)	+
24.	Передача двумя руками на одном уровне	+
25.	Передача двумя руками (сопровождающие)	+
26.	Передача мяча одной рукой сверху	+
27.	Передача мяча одной рукой от головы	+
28.	Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)	+
29.	Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)	+
30.	Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)	+
31.	Передача мяча одной рукой с места	+
32.	Передача мяча одной рукой в движении	+
33.	Передача мяча одной рукой в прыжке	+
34.	Передача мяча одной рукой встречные	+
35.	Передача мяча одной рукой (поступательные)	+
36.	Передача мяча одной рукой на одном уровне	+
37.	Передача мяча одной рукой (сопровождающие)	+
38.	Ведение мяча с высоким отскоком	+
39.	Ведение мяча с низким отскоком	+
40.	Ведение мяча со зрительным контролем	+
41.	Ведение мяча без зрительного контроля	+
42.	Ведение мяча на месте	+
43.	Ведение мяча по прямой	+
44.	Ведение мяча по дугам	+
45.	Ведение мяча по кругам	+
46.	Ведение мяча зигзагом	+
47.	Обводка соперника с изменением высоты отскока	+
48.	Обводка соперника с изменением направления	+
49.	Обводка соперника с изменением скорости	+
50.	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	+
51.	Обводка соперника с переводом под ногой	+
52.	Обводка соперника за спиной	+
53.	Обводка соперника с использованием нескольких приёмов подряд (сочетание)	+
54.	Броски в корзину двумя руками (дальние)	+
55.	Броски в корзину двумя руками (средние)	+
56.	Броски в корзину двумя руками (ближние)	



57.	Броски в корзину двумя руками (добивание)	
58.	Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+
59.	Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+
60.	Броски в корзину двумя руками параллельно щиту	+
61.	Броски в корзину двумя руками с места	
62.	Броски в корзину двумя руками в движении	+
63.	Броски в корзину двумя руками в прыжке	+
64.	Броски в корзину двумя руками сверху	
65.	Броски в корзину двумя руками снизу	
66.	Броски в корзину двумя руками от груди	
67.	Броски в корзину двумя руками сверху вниз	
68.	Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+
69.	Броски в корзину двумя руками без отскока от щита	+
70.	Броски в корзину одной рукой сверху	+
71.	Броски в корзину одной рукой снизу	+
72.	Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+
73.	Броски в корзину одной рукой с места	+
74.	Броски в корзину одной рукой в движении	+
75.	Броски в корзину одной рукой в прыжке	+
76.	Броски в корзину одной рукой (дальние)	+
77.	Броски в корзину одной рукой (средние)	+
78.	Броски в корзину одной рукой (ближние)	+
79.	Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+
80.	Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+
81.	Броски в корзину одной рукой параллельно щиту	+
Процент выполнения		100
Уровень		В
в-высокий, с-средний, н-низкий		

## Карта выполнения контрольного упражнения по специальной физической подготовке

*Выполнение броска в корзину после ведения  
1 год обучения*

№	Ф.И. ученика	Бросок в корзину после ведения				Уровень
		Сделал шаги и бросок	Сделал шаги, но не сделал бросок	Не сделал шаги, но сделал бросок	Не сделал шаги, не сделал бросок	
1.	Гевейлер Надежда	+				высокий
2.	Денисенко Маргарита		+			средний
3.	Зелинская София			+		средний
4.	Копылова Эмилия				+	низкий

*Штрафной бросок в корзину (учитывается процент попаданий)  
2 год обучения*

Фамилия	Реализация попытки попытки					%	Уровень
Иванов	+	+	+	+	-	80	высокий
Петров	+	-	+	+	-	60	средний
Сидоров	+	-	-	+	-	40	низкий

*3-х очковый бросок в корзину (учитывается процент попаданий)  
3 год обучения*

Фамилия	Реализация попытки попытки					%	Уровень
Иванов	+	+	+	+	-	80	высокий
Петров	+	-	+	+	-	60	средний
Сидоров	+	-	-	+	-	40	низкий

### Контрольные нормативы и соревновательная деятельность.

Примерные показатели двигательной подготовленности (Контрольные нормативы) содержат подбор упражнений по годам обучения, выполнение

которых позволяет определить степень усвоения занимающимися учебного материала, уровень физического развития и подготовленности занимающихся по программе «Баскетбол».

Соревновательная деятельность, различные аспекты соревновательной деятельности занимающихся. Дается понимание того, что соревновательная деятельность, с одной стороны, является разделом подготовки, в котором развивается и закрепляется взаимодействие всех основных составляющих подготовленности занимающегося (технико-тактической, физической, теоретической, психологической и т.д.). С другой стороны, поскольку данная программа предназначена для реализации в организациях дополнительного образования, она не предполагает выраженного акцента на соревновательную деятельность. В связи с этим, в тренировочные занятия включены различные упражнения с соревновательным аспектом, кроме игр 1x1, 2x2, соревнования по игре в Американку, товарищеские игры внутри объединения и с приглашенными командами.

## **ИНСТРУКЦИЯ по требованиям безопасности**

*при проведении занятий по баскетболу:*

### **1. Общие требования безопасности**

1.1. Для занятий баскетболом спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности;

1.2. К занятиям допускаются обучающиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по охране труда;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий**

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
  - снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.);
  - убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
  - под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
  - под наблюдением тренера-преподавателя положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на занятии;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.
  -

## **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. При выполнении упражнений в движении обучающийся должен:

- избегать столкновений с другими учащимися;

- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими обучающимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала;

### 3.2. Ведение мяча:

- выполнять ведение мяча с поднятой головой;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других учащихся, с которыми может произойти столкновение;
- после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

### 3.3. Передача:

- ловить мяч открытыми ладонями, образуя воронку;
  - прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча;
  - следить за полетом мяча;
  - соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера;
- помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

### 3.4. Бросок:

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным учителем;
- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других учащихся;

### 3.5. Не рекомендуется:

- толкать обучающегося, бросающего мяч в прыжке;
- при броске в движении хвататься за сетки, виснуть на кольцах;
- бить рукой по щиту;
- при попадании в корзину двух и более мячей выбивать их другим мячом;
- бросать мячи в заградительные решетки.

Во время игры обучающийся должен:

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
- избегать столкновений;
- по свистку прекращать игровые действия.

3.6. Нельзя:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;
- хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;
- широко расставлять ноги и выставлять локти;
- во время броска дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### **III. Список литературы**

Для педагогов:

1. *Гомельский А.Я.* Баскетбол: секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений [Текст] / А.Я. Гомельский. – М.: Агентство «ФАИР», 1997. 224 с.

2. *Гомельский А. Я.* Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений [Текст]. – М.: ФиС, 1999. 220 с.
3. *Джон Р.* Современный баскетбол [Текст] / Р. Джон. - М.: Физкультура и спорт, 2002. 143 с.
4. *Кузнецов В.С.* Теория и методика физической культуры: учебник для студ. учреждений ВПО /В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2012. – 411 с.
5. *Левина И. М.* Баскетбол [Текст] / И.М. Левина. – М.: ФиС, 2004. 340 с.
6. *Нестеровский Д. И.* Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений [Текст] / Д.И. Нестеровский. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. 336 с.
7. *Нестеровский Д.И.* Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: учеб.-метод. пособие для учителей и студентов фак-та физ. культуры [Текст] / Д.И. Нестеровский, В.А. Поляков. – Пенза, 1996. 230 с.

Для учащихся:

1. *Баррел Пэйе, Патрик Пайе.* Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва 2008.
2. *Костикова Л. В.* Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
3. *Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж.* Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
4. *Портнов Ю. М.* Баскетбол: учебник [Текст] / Ю.М. Портнов. – М.: ФиС, 2002. 342 с.
5. *Холодов Ж.К.* Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. 180 с.
6. *Чернова Е.А.* Упражнения и игры с мячами в системе подготовки баскетболистов: метод. пособ. для тренеров [Текст] / Е.А. Чернова, В.С. Кузнецов. – М., 2003. 102 с.