

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СТАРТ»**

Принята на заседании
Педагогического совета
от «31» 08 2026 года
Протокол № 3

Утверждаю
И. о. директора МКУДО СШ «Старт»
С. В. Каблова
Приказ № 22 от 31.08.2026 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА
«БАСКЕТБОЛ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Срок реализации: 5 лет

Возраст обучающихся: 7 - 18 лет

Форма обучения: очная

Автор составитель:

Арутюнян Армен Аркадьевич – тренер-преподаватель

Консультант:

Каблова София Валерьевна – заместитель директора по УВР

г. Хадыженск
2026 г.

Содержание:

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	7
1.3. Характеристика вида спорта.....	8
1.4. Учебно-тематический план.....	9
1.5. Содержание учебного плана Программы.....	10
1.5.1. Теоретическая подготовка.....	10
1.5.2. Общая физическая подготовка.....	10
1.5.3. Специальная физическая подготовка.....	14
1.5.4. Техническая подготовка.....	17
1.5.5. Тактическая подготовка.....	17
1.5.6. Контрольные испытания.....	18
1.6. Планируемые результаты обучения.....	18
1.7. Рабочая программа воспитания.....	20
Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	
2.1. Календарный учебный график.....	21
2.2. Условия реализации программы.....	23
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы.....	24
2.4. Методические материалы.....	24
2.5. Список литературы.....	24

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «баскетбол» (далее – Программа) разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, с целью организации работы в спортивно-оздоровительных группах Муниципального казенного учреждения дополнительного образования спортивная школа «Старт» (далее – Учреждение).

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «баскетбол» разработана на основе:

- Федерального Закона Российской Федерации от 01 сентября 2013 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона Российской Федерации от 14.12.2007 г. № 239-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования и науки Краснодарского края от 20.01.2026 г. № 23 «Об утверждении Положения о порядке разработки, оформления и утверждения дополнительных общеразвивающих программ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Правилами вида спорта "баскетбол", утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации 16.03.2017 №182 (ред. от 04.07.2024);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 г. № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устава МКУДО СШ «Старт»;
- Локальных нормативных актов Учреждения.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Баскетбол, как спортивная игра, в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в тоже время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол, по мнению многих специалистов в области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития. Игра заключается в том, что игроки двух команд, передвигаются по площадке с мячом или без него и, преодолевая сопротивление соперника, стараются забросить мяч в корзину противника, одновременно не давая

возможности завладеть им мячом и бросить его в свою корзину. Победителем считается та команда, которая после истечения игрового времени забросила наибольшее количество мячей в корзину противника.

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

Баскетбол - одна из самых популярных игр не только в мире, а также в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборствах с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

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

Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе и чувство коллективизма. Эффективность воспитания зависит от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резерва из наиболее талантливых юношей, и девушек.

Направленность образования: формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в первую очередь в баскетболе; создание условий для развития личности обучающегося, мотивации к познанию и самосовершенствованию в избранном виде спорта; обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактика асоциального поведения, формирование психического и физического здоровья; формирование интереса к здоровому образу жизни у детей и подростков посредством учебно-тренировочных занятий баскетболом, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании; организацию свободного времени обучающихся; адаптацию обучающихся к жизни в обществе; профессиональную ориентацию обучающихся; подготовка одаренных детей в организации, реализующий программу в области физической культуры и спорта.

Актуальность Программы заключается в следующих аспектах:

1. Физическое и психоэмоциональное развитие. Баскетбол — один из самых массовых и доступных видов спорта, который способствует гармоничному

развитию детей и подростков. Занятия баскетболом развивают быстроту, ловкость, выносливость, координацию, укрепляют костную систему и суставы, а также улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В условиях высокой учебной нагрузки и дефицита двигательной активности у современных школьников такие программы особенно востребованы.

2. Оздоровительный эффект и профилактика. Программа способствует укреплению здоровья, формированию культуры здорового образа жизни, профилактике гиподинамии и связанных с ней заболеваний. Баскетбол помогает развивать не только физические, но и личностные качества: дисциплину, ответственность, умение работать в команде, управлять эмоциями.

3. Социальная значимость. Баскетбол — командная игра, которая формирует навыки общения, сотрудничества и взаимопомощи. Программа ориентирована на широкий возрастной диапазон (7–18 лет), что позволяет вовлекать в занятия большое число детей и подростков, способствуя их социальной адаптации и жизненному самоопределению.

4. Соответствие современным требованиям. Программа разработана с учётом актуальных нормативно-правовых документов в сфере образования и физической культуры, а также современных методик обучения и тренировки. В ней предусмотрено углублённое изучение тактических приёмов, что позволяет учащимся быть конкурентоспособными и идти в ногу со временем.

Таким образом, общеразвивающая программа по баскетболу отвечает современным образовательным, оздоровительным и социальным запросам общества, способствует всестороннему развитию личности и формированию активной жизненной позиции у подрастающего поколения.

Новизна Программы заключается в интеграции традиционного учебно-тренировочного процесса с цифровыми образовательными технологиями (использование мобильных приложений для треккинга активности и видеоанализа тактики), а также в реализации междисциплинарного подхода.

Педагогическая целесообразность Программы обосновывается тем, что данный вид спорта является универсальным инструментом для решения широкого круга воспитательных, образовательных и оздоровительных задач. В отличие от предпрофессиональных программ, где главной целью являются спортивные результаты, здесь важным аспектом является гармоничное развитие личности обучающегося:

1. Комплексное физическое развитие

Баскетбол — один из самых физиологически сбалансированных видов спорта. С педагогической точки зрения его целесообразность заключается в одновременном развитии всех физических качеств: координационные способности, скоростно-силовые качества, выносливость, мелкая моторика.

2. Развитие когнитивных функций и тактического мышления

Целесообразность использования этой игры обусловлена необходимостью мгновенной обработки информации:

периферическое зрение и объемное восприятие пространства;

скорость принятия решений в условиях лимита времени (правило 24 секунд);

оперативная память (удержание комбинаций тренера) и переключаемость внимания;

математические навыки: интуитивный расчет углов отражения мяча, траекторий полета и дистанций до кольца.

3. Социализация и формирование навыков командного взаимодействия

Это ключевой аспект педагогической целесообразности для современных детей. Баскетбол учит эффективной коммуникации в замкнутой группе ради общей цели.

4. Воспитательная функция и психологическая устойчивость

Баскетбол создает контролируемую среду для формирования характера:

Стрессоустойчивость: ребенок учится справляться с игровым напряжением, пробитием штрафных бросков при равном счете, судейскими ошибками.

Дисциплина и самоорганизация: строгое соблюдение правил, необходимость приходить вовремя на разминку, уход за формой.

Целеполагание: наглядность прогресса (увеличение процента попаданий, уменьшение потерь мяча) формирует у ребенка понимание того, что усилие ведет к измеримому результату.

5. Инклюзивный потенциал

Педагогическая целесообразность также проявляется в доступности игры для детей с разным типом телосложения и темперамента. В баскетболе могут быть эффективны как высокие, так и быстрые игроки, как агрессивные защитники, так и спокойные разыгрывающие. Это позволяет реализовать принципы инклюзии внутри одной группы, давая каждому ребенку найти свою сильную сторону.

Категория обучающихся. Программа рассчитана на обучающихся в возрасте с 7 до 18 лет и обеспечивает непрерывность дополнительного образования. На обучение по дополнительной общеразвивающей программе зачисляются дети в возрасте с 7 лет, желающие заниматься баскетболом, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, не достигшие возраста и (или) не прошедшие отбор для обучения по дополнительным общеобразовательным программам спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

Группы должны формироваться с разностью возрастов не более 4-х лет.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп – до 25 человек, с учетом соблюдения пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Спортивно-оздоровительные группы комплектуются как из вновь зачисляемых обучающихся, желающих заниматься избранным видом спорта и не имеющих медицинских противопоказаний, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжить обучение по дополнительным

общеобразовательным программам спортивной подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

При комплектовании групп (Таблица 1) по данной Программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. Группы могут быть разновозрастные, при работе в таких группах применяется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок.

Таблица 1

Возраст обучающихся	Продолжительность обучения	Минимальная наполняемость группы	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Разряд	Недельная учебно-тренировочная нагрузка
7-18 лет	5 лет	15 чел	25 чел.	б/р	6 часов*

* В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

Уровень освоения программы: базовый.

Сроки реализации программы: 5 лет.

Режим занятий. Учебный план рассчитан на 44 недели в год с общим количеством часов 264. Недельный объем учебной нагрузки составляет 6 часов, занятия проводятся по 2 часа три раза в неделю. Продолжительность одного тренировочного занятия не может превышать 2-х академических часов. После каждого часа занятия устраивается десятиминутный перерыв. Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 - 18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»). В течение учебного года обучающиеся могут быть переведены на более высокий уровень сложности освоения программы.

Начало занятий ежегодно с 1 сентября.

Форма обучения: очная.

1.2. Цель и задачи программы

Цель Программы – создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям баскетболом в спортивно-оздоровительных группах.

Задачи Программы:

1. Укрепление здоровья обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

2. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентация;

3. Получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, правил вида спорта «баскетбол»;

4. Удовлетворение потребностей в двигательной активности;

5. Отбор одаренных детей и подростков, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

6. Подготовка обучающихся к освоению программ спортивной подготовки.

1.3. Характеристика вида спорта

Баскетбол – командная игра. У баскетбола, как и у других видов спорта, есть свое лицо, своя чисто баскетбольная привлекательность. Острота борьбы и высокое индивидуальное мастерство в бросках, коллективные действия в атаке и защите, высокий темп, красивые комбинации-все это именно и делает баскетбол неповторимым. Баскетбол – спортивная игра, цель которой забросить мяч в подвешенную корзину. Она появилась в 1891 году в США. Преподаватель Спрингфилдского колледжа Джеймс Нейсмит придумал динамичную и увлекательную игру в помещении. Баскетбол - одна из самых популярных игр и в нашей стране. Несмотря на свою общеизвестность и кажущуюся простоту, игра обладает спектром педагогического воздействия, позволяющего решать весь комплекс образовательных, воспитательных, развивающих и оздоровительных задач подготовки баскетболистов.

Баскетбол командная игра, в которой участвуют две команды, в каждой из которых по 5 игроков одного пола. Цель каждой команды – забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину. Мяч можно передавать, бросать, отбивать катить или вести в любом направлении при условии соблюдения соответствующих правил. Победитель игры – команда, которая к концу игрового времени набрала наибольшее количество очков.

Отличительные особенности баскетбола:

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

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

- Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся

мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.

- Высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре.

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

В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

1.4. Учебно-тематический план

Учебный план – это документ планирования учебно-тренировочной работы. Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения представлен в виде Таблицы № 2.

Учебный план составлен на каждый год обучения, отражая особенности объема учебной нагрузки по годам обучения в спортивно-оздоровительных группах (СОГ).

Таблица № 2

№ п/ п	Разделы подготовки	Кол-во часов					Формы аттестации/ контроля
		СОГ- 1	СОГ- 2	СОГ- 3	СОГ- 4	СОГ- 5	
1	Теоретическая подготовка	10	10	10	20	20	Устный опрос
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	90	90	90	70	70	Выполнение контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	60	60	60	70	70	Выполнение контрольных нормативов
4	Техническая подготовка	65	65	65	65	65	Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя
5	Тактическая подготовка	25	25	25	25	25	Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя
6	Участие в спортивных соревнованиях	10	10	10	10	10	Результат участия в спортивных соревнованиях

7	Контрольные нормативы	4	4	4	4	4	Выполнение контрольных нормативов
8	Итого	264	264	264	264	264	-

Педагог имеет право самостоятельно распределять часы по темам в пределах установленного времени, обращая внимание на то, что в дополнительном образовании практическая деятельность детей на занятиях должна преобладать над теорией (в примерном соотношении 70 % на 30 %).

1.5. Содержание учебного плана Программы

1.5.1. Теоретическая подготовка

Таблица № 3

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

№ п/п	наименование предметных областей	распределение обязательной аудиторной нагрузки по годам обучения (часов в год)				
		СОГ- 1	СОГ- 2	СОГ- 3	СОГ- 4	СОГ- 5
1.	История развития спорта	1	1	1	2	2
2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	1	1	2	2
3.	Основы спортивного питания			1	2	2
4.	Гигиена баскетболиста	1	1	1	2	2
5.	Воспитание волевых и нравственных качеств спортсмена	1	1	1	2	2
6.	Спортивные соревнования, правила игры в баскетбол	1	1			
7.	Здоровый образ жизни	1	1	1	2	2
8.	Основы техники игры и техническая подготовка	1	1			
9.	История развития баскетбола	1	1	1		2
10.	Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни			1	2	
11.	Этические вопросы спорта				2	1
12.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1	1	2	2
13.	Влияние на спортсмена занятий баскетболом	1	1	1	2	3
ВСЕГО ЧАСОВ		10	10	10	20	20

1.5.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования

двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта.

Задачи общей физической подготовки состоят в том, чтобы обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовленности, поддерживать его в течение многих лет, содействовать тем самым сохранению крепкого здоровья и творческого долголетия.

Основными средствами общей физической подготовки являются подготовительные упражнения, применяемые в различных видах спорта, содержание которых ориентировано на создание широких предпосылок успеха в самых различных видах деятельности. ОФП строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, выполняемые в основной деятельности. Она повышает общий уровень функциональных возможностей организма путем увеличения работоспособности, разносторонне развивает физические качества, систематически обогащает фонд двигательных навыков и умений человека.

Физическая подготовка (для всех возрастных групп):

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини-футбол, в теннис

большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажёрах.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

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. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для

юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Подвижные игры.

Обычные салочки. Один из играющих — водящий, ему ловить. Остальные разбегаются. Кого осалит (дотронется ладонью) водящий, тот присоединяется к нему и ловит остальных вместе с ним. Изловив третьего, они ловят четвертого, пятого и т.д., пока не переловят всех. Когда все пойманы, игра начинается снова. Существует другой, бесконечный вариант игры: тот, кого осалит водящий, сам становится водящим, а водящий, наоборот, становится простым игроком. Иногда по согласованию игроков вводится дополнительное правило: водящий не имеет права осаливать того, кто до этого осалил его самого.

Круговые салочки. Играющие становятся по кругу (3 круга на площадке, если много народу, то распределить по всем трем кругам). По сигналу все бегут по кругу друг за другом. Если кто-то кого-то догонит и осалит, тот выходит из игры. Неожиданно дается громкий сигнал. При этом все должны повернуться и бежать в противоположную сторону, стараясь осалить бегущего впереди. Выигрывают те, кого не смогли осалить.

Колдунчики. Игроки делятся на две неравные команды: «колдуны» (примерно 1/3 игроков) и «убегающие» (2/3). Если колдун запятнает убегающего, он его «заколдовывает» — тот возвращается в то место, где его запятнали, и встаёт неподвижно. «Расколдовать» его может кто-то из убегающих, коснувшись заколдованного рукой. Колдуны выигрывают, когда заколдовывают всех, убегающие — когда за отведённое время не дали колдунам это сделать. Если участников игры больше 10-15 человек, часто используют цветные повязки или ленточки для обозначения водящих и убегающих.

Вышибалы. Для игры в вышибалы нужно как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются на две команды. Двое игроков из одной становятся на расстоянии примерно семь – восемь метров друг напротив друга. У них мяч. Между ними передвигаются два игрока другой команды. Задача первых — перебрасываясь мячом друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры. При этом нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в цель, мог быть пойман партнёром, а не улетал каждый раз в никуда. Задача вторых — не дать себя выбить. Если ловишь летящий мяч, тебе добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, пять жизней и чтобы выбить из игры, нужно попасть в тебя шесть раз. Если мяч отскакивал от земли и попадал в игрока, это не считалось. Место выбитых игроков занимали другие члены команды. Когда

выбивали всех — команды менялись местами.

1.5.3. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) в общеразвивающей программе по баскетболу — это процесс развития физических качеств, которые специфичны именно для этой игры и лежат в основе ее технического арсенала. В отличие от общей физической подготовки (ОФП), которая создает базовый фундамент здоровья, СФП направлена на формирование «баскетбольной» моторики: взрывной силы, игровой ловкости, специальной выносливости и быстроты реакции.

Основные задачи СФП в общеразвивающей программе:

1. Развитие прыгучести для выполнения бросков в прыжке, борьбы за отскок и защитных действий.
2. Формирование скоростных способностей (стартовая скорость, частота шагов).
3. Развитие специальной выносливости, позволяющей поддерживать высокий темп игры при частой смене рывков и остановок.
4. Укрепление мышечно-связочного аппарата кистей, голеностопов и коленных суставов.
5. Развитие координации, необходимой для ведения мяча на высокой скорости и выполнения финтов.

СФП для 1-2го года обучения

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие).

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий.

СФП для 3-го года обучения

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, 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»).

Упражнения для развития игровой ловкости.

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Комбинированные 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).

СФП для 4-5го года обучения

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с

последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного, набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание 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 веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, продвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

1.5.4. Техническая подготовка

Основной задачей технической подготовки детей является овладение основными приемами техники: перемещениями, остановками, поворотами, ловлей, передачами, бросками, ведением мяча. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем занимающиеся смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведения их до совершенства.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения:

- Прыжок толчком двух ног
- Прыжок толчком одной ноги
- Остановка прыжком
- Остановка двумя шагами
- Повороты вперед
- Повороты назад
- Ловля мяча двумя руками на месте
- Ловля мяча двумя руками в движении
- Передача мяча двумя руками сверху
- Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком) передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)
- Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)
- Передача мяча двумя руками с места
- Ведение мяча на месте
- Ведение мяча по прямой
- Ведение мяча по дугам
- Броски в корзину двумя руками сверху
- Броски в корзину двумя руками от груди
- Броски мяча в корзину двумя руками снизу
- Броски мяча в корзину двумя руками сверху вниз

1.5.6. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий.

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;

- овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;
 - формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия);
 - развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;
 - изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность;
 - изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.
- Пример тактики нападения:
- Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча.
- Пример тактики защиты:
- Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка.

1.5.6. Контрольные испытания

Результат выполнения нормативов оценивается «зачтено/не зачтено»

Таблица № 4

Вид испытания	СОГ	
	мальчики	девочки
Нормативы ОФП		
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее)	130	115
Нормативы СФП		
Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее)	24	20
Бег на 20 м (не более)	4,5	4,7
Скоростное ведение мяча 20 м с обводкой стоек (не более)	11,0	11,4

1.6. Планируемые результаты обучения

Теоретические основы физической культуры и спорта:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

Общая физическая подготовка:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

- формирование социально-значимых качеств личности;

- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

Общая и специальная физическая подготовка:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

Основы профессионального самоопределения:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся.
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта.

1.7. Рабочая программа воспитания

Воспитательная работа с юными спортсменами должна носить системный и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы убеждения и личного примера.

Патриотическое воспитание ведётся на основе изучения материалов о Великой Отечественной войне, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы, проведение турниров приуроченных к памятным датам.

Наиболее важным в формировании баскетболистов является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду. В решении этой важной задачи ведущее место занимает метод упражнений и приучения, реализуемый на основе требований, принуждения и контроля за выполнением.

Таблица № 5

Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Наименование мероприятия	Срок исполнения
1	Организация и проведение родительских собраний и родительских дней	в течение года
2	Индивидуальные беседы с обучающимися и их родителями, законными представителями	в течение года
3	Инструктажи по технике безопасности в спортивном зале, на УТЗ	2 раза в год/ по необходимости
4	Проведение противопожарного инструктажа, антитеррористической безопасности	4 раза в год
5	Посещение и просмотр УТЗ ведущих тренеров, соревнований, УТС, видеозаписи всероссийских и международных соревнований	в течение года
6	Новогодний турнир по баскетболу среди смешанных команд	декабрь
7	Рождественский турнир по баскетболу	январь
8	Турнир по баскетболу среди смешанных команд, в честь Дня защитника Отечества	февраль
9	Участие в Районных соревнованиях по баскетболу по возрастным категориям	в течение года
10	Участие в районном турнире по баскетболу, посвященному Дню Победы	май
11	Первенство МКУДО СШ «Старт» по баскетболу	в течение года
12	Турнир по баскетболу, посвященному Дню физкультурника	август

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график — это основа для планирования занятий, контроля успеваемости и организации воспитательной работы в рамках программы по баскетболу.

Учебный год	Возраст обучающихся	Срок реализации	Наполняемость групп	Максимальное количество учебных часов в неделю	Кол-во учебных занятий в неделю	Кол-во недель	Годовые учебные часы
с 1 сентября по 31 августа	7-18	5 лет	15-25	6	3	44	264

Продолжительность одного занятия: 2 академических часа (по 45 минут каждый).

Структура занятия:

- вводная часть (18%);
- основная часть (67%);
- заключительная часть (15%).

График составляется с учётом школьного расписания и может корректироваться для отдельных групп.

Начало учебно-тренировочного года - 01 сентября; окончание учебно-тренировочного года 31 августа.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного времени, рассчитанного на 44 недели учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы, а также на территории иных образовательных учреждений Апшеронского района, МБУ СК «Нефтяник».

Утверждение контингента обучающихся, количества групп и годового расчета учебно-тренировочных часов производится ежегодно до 1 сентября.

Примерный годовой план-график учебных часов

Таблица № 7

№ п/п	Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам												Всего часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
2	Общая физическая подготовка	6	8	6	8	4	6	9	9	7	3	4	10	80
3	Специальная физическая подготовка	8	8	6	7	5	6	7	6	8	3		6	70
4	Техническая подготовка	5	5	4	5	4	4	5	5	4	2		4	47
5	Тактическая подготовка	5	4	4	5	4	3	4	5	4	1		4	43

6	Участие в спортивных соревнованиях	1		3			4						2	10
7	Контрольные нормативы									2	2			4
8	Итого	26	26	24	26	18	24	26	26	26	12	4	26	264

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для реализации программы.

Таблица № 8

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	скакалки	штук	на тренировочный спортивный зал	10
2.	мяч баскетбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	15
3.	мяч набивной(медицинбол)	штук	на тренировочный спортивный зал	5
4.	насос для накачивания мячей	штук	на тренера	1
5.	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
6	стойки	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
7.	ноутбук для демонстрации теоретических материалов	штук	на тренера	1
8.	Фишки (конусы)	штук	на тренировочный спортивный зал	10
9.	спортивный зал	единица		1
10	мяч теннисный	штук	на тренировочный спортивный зал	10
11	тренажер для дриблинга	штук	на организацию	2

Кадровые условия реализации Программы:

- тренер-преподаватель, имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления

требований к стажу работы, обладающий теоретическими и практическими умениями по виду спорта баскетбол.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, видеозаписи соревнований, методические разработки в области баскетбола.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Основной показатель работы отделения по баскетболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде опроса и контрольных упражнений. Формы контроля и содержание приведены в подразделе 1.5.6. Контрольные нормативы. В качестве аттестации проводятся контрольные нормативы в конце учебного года, утвержденные приказом директора Учреждения. Текущий контроль осуществляется на протяжении учебного года в виде практических заданий, наблюдений за игрой, выполнение технических элементов, участие в учебных играх, соревнованиях.

2.4. Методические материалы

Методы обучения: словесный, наглядный практический, игровой, объяснительно-иллюстративный.

Методы воспитания: стимулирование, мотивация, упражнение, поощрение.

Методические особенности учебно-тренировочного процесса:

- Принцип последовательности: от простого к сложному.
- Индивидуальный подход: работа над ошибками, помощь отстающим.
- Использование игровых и соревновательных методов для повышения мотивации.
- Включение упражнений на развитие быстроты, ловкости, координации.
- Регулярное повторение и закрепление материала.
- Внимание к психологической подготовке: развитие уверенности, умения анализировать игру соперника, адекватная реакция на проигрыш.
- Метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса.

Формы занятий: групповые теоретические и практические занятия

2.5. Список литературы

1. Водяникова И.А., Гантов В.Б., Левинов В.Н. Баскетбол: Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /.— М., 2004.
2. Гатмен Б., Финнеган Т. Все о тренировке юного баскетболиста. — М.: АСТ, Астрель, 2006.
3. Гомельский А.Я. Баскетбол секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений. — М.: «ФАИР», 2021.
4. Зинин А.М. Детский баскетбол.— М.: Физкультура и спорт, 1969.
5. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Физическая подготовка юных

баскетболистов. Минск: Беларусь, 2019.

6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: Физкультура и спорт, 1977.

7. Николич А., Параносич В. Отбор в баскетболе. — М.: Физкультура и спорт, 1984.

8. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения. — М.: Издательский центр «Академия», 2008.

9. Портнова Ю.М. Баскетбол. Учебник для ВУЗов ФК./ - М., 1997г.

10. Портнова Ю.М. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для ВУЗов ФК/под редакцией. — М., 2004г.

11. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. — СПб.: ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2008.

12. Портнова Ю.М., Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 1/— М.: Изд. Центр Академия, 2002г.

13. Портнова Ю.М., Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/ — М.: Изд. Центр Академия, 2004г.

14. Яхонтов Е.Р Психологическая подготовка баскетболистов. — СПб.: Олимп-СПб, 2007.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. http://www.fizkult-ura.ru/sci/physical_culture/10-Особенности физиологического развития детей;

2. <http://www.russiabasket.ru/> - Федерация баскетбола России;

3. <https://fbkk.ru//> - Федерация баскетбола Краснодарского края;

4. www.minsport.gov.ru Министерство спорта Российской Федерации;

5. <https://rusada.ru> - сайт РАА «РУСАДА».