

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «КАЗАНСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИИ
РАИЗОВА ЖУМАБАЯ НУРБАЕВИЧА»**

627420 Тюменская область, Казанский район, с. Казанское, ул. Больничная 52, тел. 4-15-44

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол № 2
от «25» мая 2026 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта «БАСКЕТБОЛ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 6-17 лет

Срок реализации – 1 год (42 недели)

Количество часов в год – 252, режим 6 ч/н

Разработчик – Кныш Е.В., заместитель
директора по УВР МАУ ДО «КСШ им. ГР
Раизова Ж.Н.»

с. Казанское, 2026 г.

Содержание

	стр.
1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи Программы	10
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА	13
2.1. Учебный план	13
2.2. Содержание программного материала	13
2.3. Планируемые результаты	22
3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	25
3.1. Календарный учебный график	25
3.2. Условия реализации программы	25
3.3. Виды и формы контроля	26
3.4. Оценочные материалы	27
3.5. Методические материалы	29
3.6. Рабочая программа воспитания	31
3.7. Методическое обеспечение программы	33
Список литературы	35
Приложение 1. Инструкция по технике безопасности при проведении спортивных и подвижных игр	37
Приложение 2. Инструкция по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале	39
Приложение 3. Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по лыжным гонкам	41
Приложение 4. Инструкция по технике безопасности на занятиях при дистанционном обучении	43
Приложение 5. Протокол мониторинга физической подготовки	45

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Баскетбол» далее – Программа разработана в соответствии с:

1. Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;

2. Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Распоряжения Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по их реализации»;

4. Письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09 3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»

5. Письму Минпросвещения России от 31 января 2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

6. Приказу Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

7. Постановлению Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» //

Статья VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (Требования к организации образовательного процесса, таблица 6.6);

8. Паспорту Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», утвержденный протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 года №3;

9. Региональному проекту «Успех каждого ребенка», утвержденный протоколом Совета по реализации национальных проектов в Тюменской области от 06.12.2018 г. № 2;

10. Устава и локальных нормативных актов МАУ ДО «КСШ им. ГР Раизова Ж.Н.».

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 занимающихся всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Занятия баскетболом 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 процессе овладения двигательной деятельностью у занимающихся 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 ознакомление с видом спорта «Баскетбол», оздоровление и всестороннее развитие детей.

1.1.2. Направленность программы - физкультурно-спортивная.

1.1.3. 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.

1.1.4. 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.

1.1.5. Отличительная особенность и новизна Программы 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 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.

1.1.6. Адресат программы. К учебно-тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности в возрасте от 6 до 17 лет.

1.1.7. Язык реализации – русский.

1.1.8. Объём и срок реализации Программы. Программа имеет общий объём 216 часа и рассчитана на равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных занятий с обучающимися.

Изучение программного материала рассчитано на 42 учебные недели.

Период действия программы: 01 сентября 2026 г. – 31 мая 2027 г.

1.1.9. Форма обучения – очная с применением дистанционных технологий.

1.1.10. Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий, продолжительность одного занятия – 2 академических часа (продолжительность одного академического часа – 45 минут при очном обучении, 30 минут при дистанционном).

1.1.11. Особенности реализации программы. Программа реализуется в очной форме с применением дистанционных образовательных технологий.

1.1.11.1. Очная форма обучения. При очном обучении форма проведения учебных занятий: групповая – от 18 до 25 обучающихся в группе.

Занятия проводятся в спортивном зале.

Весь учебный материал программы распределён равномерно и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Формы проведения занятий:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование;
- участие в соревнованиях, матчевых встречах.

Особенностью организации обучения по Программе является:

- переход от общеподготовительных 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 объема тренировочных нагрузок;

- повышение интенсивности занятий.

Ведущими методами данной Программы 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.

1.1.11.2. Дистанционная форма обучения. При введении в Учреждении режима дистанционного обучения, при активированных учебных днях в связи с низкой температурой воздуха и т.п. тренер-преподаватель разрабатывает план дистанционного обучения в соответствии с Программой и тематическими блоками необходимыми для изучения.

Учащимся предлагается несколько видов работ:

- творческие работы (рисунки, разгадывание ребусов, кроссвордов, а так же их самостоятельное составление, и т.д.);

- рефераты;

- изучение теории;
- практические задания (индивидуальное выполнение заданных упражнений).

При дистанционном обучении тренер-преподаватель вправе выбрать наиболее удобную форму взаимодействия с учащимися и родителями через средства связи: телефон и интернет.

Рекомендуется использовать:

- групповые видеоконференции с учащимися (с использованием доступных платформ);
- создание видеоуроков;
- индивидуальные теоретические и практические задания, заполнение индивидуального дневника.

При дистанционном обучении важную роль играет обратная связь, отслеживание и оценивание результатов работы учащихся. Контроль и обратная связь осуществляется посредством общения с учащимися и родителями в чатах социальных сетей и мессенджерах, телефонных звонков, составлением дневника занятий.

Учащиеся совместно с родителями присылают тренеру-преподавателю фото или видеоотчет о выполненном задании, либо заполненный за прошедший день дневник занятий.

Дистанционное занятие предполагает работу с компьютером, что ведёт к зрительной нагрузке. Поэтому на каждом занятии необходима гимнастика для глаз. Для профилактики плоскостопия, используя имеющиеся дома предметы – небольшие пластиковые бутылки, маленькие мячи, пуговицы и т.д., упражнения для мышечного корсета, суставная гимнастика.

После занятия непосредственно за компьютером или с учебными пособиями, необходимо выполнить гимнастику для глаз, разминку и приступить к выполнению практических заданий.

Необходимые условия работы при дистанционном обучении. Для эффективного и комфортного дистанционного обучения необходимы:

- интернета с высокой скоростью;
- ноутбук, компьютер, планшет (менее предпочтителен – смартфон, так как его экран обычно имеет малую диагональ, которой недостаточно, чтобы разобрать текст на презентации или видео. К тому же, если во время занятия нужно будет выполнять самостоятельную работу или вести конспект, сделать это на клавиатуре мобильного будет непросто);
- гарнитура;
- веб-камера;
- принтер или многофункциональное устройство – для распечатки заданий, текстов, готовых работ;
- дополнительные гаджеты и аксессуары: подставка-вентилятор под ноутбук, которая поможет ему не перегреваться, усилитель сигнала wi-fi пригодится, если видеосвязь «тормозит» из-за слабого интернета и т.д.

1.1.12. Форма организации образовательного процесса. При очном обучении занятия проводятся в разновозрастных группах и содержат постоянный состав занимающихся. В группы зачисляются мальчики и девочки. Наполняемость групп от 18 до 25 человек.

Во время режима дистанционного обучения образовательный процесс осуществляется через индивидуальную работу с обучающимся.

1.2. Цель и задачи программы

Программа направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности, развитие таких физических качеств, как быстрота, сила, выносливость, координация движений и гибкость. Реализация программы осуществляется таким образом, что наиболее успешные воспитанники, закончившие обучение, имеют возможность перехода и дальнейшего обучения в спортивных школах.

1.2.1. 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.

1.2.2. Задачи Программы:

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.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

2.1. Учебный план

Учебный материал Программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки баскетболистов: теоретическую, физическую, техническую, тактическую и соревновательную (Таблица 1).

Учебный план

Таблица 1

Название разделов программы	Количество часов			Форма аттестации
	всего	теория	практика	
Основы знаний	12	12	0	Опрос, тестирование, наблюдение
Общая физическая подготовка	82	18	64	Педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты
Специальная физическая подготовка:				Педагогическое наблюдение, учебные игры, контрольные тесты, самоконтроль
Техническая подготовка	86	14	72	
Тактическая подготовка	60	10	50	
Контрольные нормативы и соревновательная деятельность	12	0	12	Контрольные нормативы
Итого:	252	54	198	

2.2. Содержание программного материала

Материал программы представлен в четырех разделах:

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.

Общефизическая 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 обще развивающие, гимнастические, акробатические упражнения, ходьба на лыжах, футбол, ручной мяч, плавание, лёгкая атлетика и д.р., а так же 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 разновременно, 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 виса; 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.

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.

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.

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.

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

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.

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 удлинённым

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 вперёд 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 голенях, 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 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.

Раздел 4. Контрольные нормативы и соревновательная деятельность. Включает в себя сдачу контрольных нормативов и участие в соревнованиях в соответствии с аланом физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

2.3. Планируемые результаты

Результатом образовательной деятельности детей по данной Программе 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.

При подведении итогов освоение программного материала обучающиеся должны:

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. техникой 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.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Календарный учебный график

В таблице 2 представлен календарный учебный график Программы.

Календарный учебный график

Таблица 2

Уровень программы	Очная форма обучения					Обучение с использованием дистанционных технологий				
	Срок реализации	Количество часов	Количество учебных недель	Количество занятий в неделю	Форма контроля	Срок реализации	Количество часов	Количество учебных недель	Количество занятий в неделю	Форма контроля
ознакомительный	1 год	252	42	3	опрос, педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты, учебные игры, самоконтроль.	В период дистанционного обучения				Тестирование, мониторинг, самоконтроль.

3.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации Программы к материально-техническим условиям, кадровому составу и информационно-методическому обеспечению предъявляются определенные требования.

3.2.1. Описание материально-технических условий

Материально-техническая база Учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Для реализации программы используется:

- спортивный зал с баскетбольной площадкой;

- кольца баскетбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи набивные;
- скакалки;
- гантели;
- коврики гимнастические;
- координационные лестницы;
- эспандеры;
- стойки для отработки дриблинга;
- вспомогательный спортивный инвентарь.

3.2.2. Требования к кадровому составу

К реализации программы допускаются тренеры-преподаватели, инструкторы по спорту, имеющие средне-специальное или высшее образование в области физической культуры и спорта, соответствующую спортивную подготовку, обладающие демократическим стилем общения и тактом, соблюдающие педагогическую этику.

3.2.3. Информационно-методическое обеспечение

Методическое обеспечение включает в себя: учебные пособия, методические разработки тренеров-преподавателей, конспекты занятий, задания творческих работ, учебно-демонстрационные плакаты, видеофильмы.

Информационное обеспечение программы: официальный сайт спортивной школы каздюсш72.рф, платформы для видеоконференции, мессенджеры и т.д.

3.3. Виды и формы контроля

Для отслеживания уровня освоения содержания Программы и своевременной корректировки хода учебно-тренировочного процесса, целесообразно использовать следующие виды контроля: вводный, текущий и итоговый.

Вводный контроль – на первом занятии, после проведения техники безопасности и теоретической подготовки, проводится входное тестирование занимающихся с целью выявления исходного уровня двигательной активности занимающихся. Форма контроля – сдача нормативов.

Текущий контроль является частью занятия. При переходе к обучению новым приемов или видам упражнений, тренер-преподаватель просит повторить предыдущие задания. Формой текущего контроля является самостоятельное выполнение упражнений занимающимися.

Итоговый контроль проводится после окончания обучения с помощью итогового тестирования.

Форма контроля – сдача контрольных нормативов.

После сдачи контрольных нормативов тренер-преподаватель проводит мониторинг физической подготовленности занимающихся, т.е. сравнительную диагностику входного и итогового тестирования. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком Программы и влияние образовательного процесса, организуемого в спортивной школе на физическое развитие ребенка.

Программа считается успешно освоенной, если по результатам итогового тестирования у обучающегося наблюдается улучшение сдачи нормативов по сравнению с входным тестированием.

3.4. Оценочные материалы

Поскольку программа рассчитана на ознакомление обучающихся с видом спорта «Баскетбол», итоговый контроль уровня освоения программного материала осуществляется на основе сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке. Оценочными материалами служат нормативы ГТО для соответствующей возрастной ступени – Таблица 3 - 8.

На вводном и итоговом занятии проводится тестирование, результаты которого заносятся в протокол мониторинга физической подготовки (Приложение 5).

Программа считается успешно освоенной, если по результатам итогового тестирования у обучающегося наблюдается улучшение сдачи нормативов по сравнению с входным тестированием.

В протоколе мониторинга физической подготовки в графе «Отметка об освоении программного материала» указывают «Освоена» или «Не освоена» Программа.

**Нормативы для оценки уровня освоения Программы
для мальчиков (м) и девочек (д) 5-7 лет**

Таблица 3

Контрольные упражнения	Челночный бег 3х10 м., сек.		Прыжок в длину с места, м.		Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек., кол-во раз.		Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу, см	
	м	д	м	д	м	д	м	д
	11,2-9,9	11,7-10,8	85-115	77-107	11-15	10-14	210-305	145-250

**Нормативы для оценки уровня освоения Программы
для мальчиков (м) и девочек (д) 8-9 лет**

Таблица 4

Контрольные упражнения	Челночный бег 3х10 м., сек.		Прыжок в длину с места, м.		Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин., кол-во раз.		Сгибание/разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	
	м	д	м	д	м	д	м	д
	10,5-9,1	10,8-9,4	108-142	103-137	20-37	17-32	5-18	4-12

**Нормативы для оценки уровня освоения Программы
для мальчиков (м) и девочек (д) 10-11 лет**

Таблица 5

Контрольные упражнения	Челночный бег 3х10 м., сек.		Прыжок в длину с места, м.		Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин., кол-во раз.		Сгибание/разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	
	м	д	м	д	м	д	м	д
	9,7-8,4	10,1-8,6	128-162	118-152	26-43	23-37	10-22	5-13

**Нормативы для оценки уровня освоения Программы
для мальчиков (м) и девочек (д) 12-13 лет**

Таблица 6

Контрольные упражнения	Челночный бег 3х10 м., сек.		Прыжок в длину с места, м.		Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин., кол-во раз.		Сгибание/разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	
	м	д	м	д	м	д	м	д
	9,2-7,7	9,6-8,0	147-183	132-167	31-47	27-41	12-29	6-15

**Нормативы для оценки уровня освоения Программы
для мальчиков (м) и девочек (д) 14-15 лет**

Таблица 7

Контрольные упражнения	Челночный бег 3х10 м., сек.		Прыжок в длину с места, м.		Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин., кол-во раз.		Сгибание/разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	
	м	д	м	д	м	д	м	д
	8,2-7,1	9,1-7,3	167-218	148-183	34-50	31-44	19-37	7-16

**Нормативы для оценки уровня освоения Программы
для мальчиков (м) и девочек (д) 16-17 лет**

Таблица 8

Контрольные упражнения	Челночный бег 3х10 м., сек.		Прыжок в длину с места, м.		Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин., кол-во раз.		Сгибание/разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	
	м	д	м	д	м	д	м	д
	не более 7,1	не более 7,3	192-235	157-188	35-51	32-45	25-43	8-17

3.5. Методические материалы

При реализации программы используются следующие **формы проведения занятий**:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование;
- участие в соревнованиях, матчевых встречах;
- индивидуальные задания;
- теоретические задания.

Ведущими методами **обучения** данной программы 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.

При реализации программы используются **педагогические технологии**:

-технология личностно-ориентированного обучения, которая предполагает опору на субъектный опыт ребенка, учет возрастных и личностных возможностей и особенностей обучающихся, создание ситуации успеха, сотрудничество, партнерство тренера-преподавателя и обучающихся;

- технология дистанционного обучения - обучение с помощью интернет технологий, позволяющих получать образование на расстоянии;

- технологии здоровьесбережения направлены как на сохранение и укрепление здоровья детей, так и на формирование безопасного и здорового

образа жизни. Особое внимание на каждом занятии уделяется режиму, технике безопасности, смене видов деятельности, отслеживанию состояния детей (осанка, утомляемость, эмоциональность, напряженность и др.);

- технология дифференцированного обучения предполагает использование заданий различного уровня сложности, подбор специальных индивидуальных заданий и упражнений, нацеленных на устранение проблем и недостатков у отдельных детей (отстающих по определенной теме или пропускающих по причинам болезней).

3.6. Рабочая программа воспитания

Цель: создание условий, способствующих укреплению физического, нравственно-психического здоровья обучающихся, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.

Формы работы:

- организация и участие в социально-значимых мероприятиях;
- проведение профилактических бесед, лекций, просмотр видеоматериалов;
- профилактические акции, конкурсы, открытые занятия;
- работа с родителями.

Направления воспитательной работы:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексная профилактическая работа;
- духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры обучающихся, профилактики экстремизма и радикализма в молодежной среде;
- формирование и развитие творческих способностей обучающихся, выявление и поддержка талантливых детей и молодежи;
- социализация, самоопределение и профессиональная ориентация.

3.6.1. Календарный план воспитательной работы. План воспитательной работы с обучающимися отделения «Баскетбол» формируется на основе календарного плана воспитательной работы спортивной школы (Таблица 9).

Календарный план воспитательной работы

Таблица 9

№ п/п	Перечень мероприятий	Сроки	Ответственный
1	Участие в акции «Пусть осень жизни будет золотой» (оказание волонтерской помощи пожилым людям, поздравление людей пожилого возраста)	Октябрь	Тренеры-преподаватели
2	Тематические воспитательные беседы по профилактике и обеспечению безопасности людей на водных объектах в осенне-зимний/весенний/летний период, по правилам дорожного движения, профилактике суицидального поведения, употребления ПАВ и алкоголя, профилактические мероприятия патриотической направленности, профилактика девиантного поведения, экстремизма и т.д.	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
3	Мероприятия о режиме дня, соблюдении санитарно-гигиенических требований, самоконтроль.	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
4	Профилактические мероприятия антидопинговой направленности.	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
5	Спортивное волонтерство (помощь в организации и проведении спортивных мероприятий, судействе и т.д.)	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели

6	Торжественное вручение грамот, значков, классификационных книжек	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
7	Посещение соревнований, проводимых на территории Казанского района	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
8	Оформление информационных стендов, размещение информации на сайте учреждения и в социальных сетях по пропаганде ЗОЖ, по профилактике табакокурения и употребления алкоголя, психоактивных веществ и т.д.	В течение учебного года	Заместитель директора по УВР
9	Проведение спортивно-массовых мероприятий, спортивных акций и т.д.	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
10	Участие в мероприятиях, проводимых Первичным Отделением «Движения Первых» на базе Учреждения	В течение учебного года	Заместитель директора по УВР, тренеры-преподаватели

3.7. Методическое обеспечение Программы

При организации образовательной деятельности важное значение придается методическому обеспечению. При реализации Программы используются:

- **методические материалы для преподавателя:**

1. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/под редакцией Ю.Д. Железняка. – М., 1984

2. Индивидуальная подготовка баскетболистов. Яхонтов Е. Р.- М: ФиС,75

3. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. Никитушкин В.Г. - М., 2009

4. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 1/под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002

5. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004
6. Управление командой в баскетболе. Гомельский А. Я.- М: ФиС,76
- *методические материалы для обучающихся:*
- 1.Акцентированное развитие мышц брюшного пресса и спины. Дин Бриттенхэм, Грег Бриттенхэм
- 2.Баскетбол: Азбука спорта. Костикова Л.В. – М.: ФиС, 2001
- 3.Индивидуальная подготовка баскетболистов. Яхонтов Е. Р.- М: ФиС,75
- 4.Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для ВУЗов ФК/под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004.
5. Сборник упражнений для развития скорости, быстроты и ловкости движений. Тим Макклейн
6. Специальные упражнения баскетболиста. Грасис А.- М: ФиС,67

Список литературы

- 1.Акцентированное развитие мышц брюшного пресса и спины. Дин Бриттенхэм, Грег Бриттенхэм
- 2.Баскетбол: Азбука спорта. Костикова Л.В. – М.: ФиС, 2001
- 3.Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/под редакцией Ю.Д. Железняка. – М., 1984
- 4.Баскетбол. Учебник для ВУЗов ФК./под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997
- 5.Индивидуальная подготовка баскетболистов. Яхонтов Е. Р.- М: ФиС,75
- 6.Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для ВУЗов ФК/под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004.
- 7.Программа развития физических кондиций в предсезонный период подготовки баскетболистов/ Алан Стейн
- 8.Развитие быстроты и ловкости движений в баскетболе/ Скотт Хеттенбах
- 9.Развитие мощности в спорте/ Тюдор О. Бомпа
- 10.Сборник упражнений для развития скорости, быстроты и ловкости движений. Тим Макклеин
- 11.Сборник упражнений для развития физических кондиций в баскетболе. Грег Бриттенхэм
- 12.Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. Никитушкин В.Г. - М., 2009
- 13.Специальные упражнения баскетболиста. Грасис А.- М: ФиС,67
- 14.Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 1/под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002
- 15.Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004

- 16.Тактика баскетбола. Гомельский А. Я.- М: ФиС,67
- 17.Тренировка скорости, ловкости и быстроты в баскетболе. Ли Браун,
Ванс Феррино, Хуан Карлос Сантана
- 18.Управление командой в баскетболе. Гомельский А. Я.- М: ФиС,76

Инструкция по технике безопасности при проведении спортивных и подвижных игр

I. Общие требования безопасности.

1.1. Игры проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием.

1.2. Место проведения игры должно быть оборудовано средствами пожаротушения (огнетушители и пр.) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

1.3. К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группе;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения игры.

1.4. Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- начинать занятие, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- внимательно слушать объяснение правил игры и запоминать их;
- соблюдать правила игры и не нарушать их;
- начинать игру можно по сигналу тренера-преподавателя;
- игроки, которые обязаны выйти из игры, согласно правил, должны осторожно, не мешая другим, покинуть игровую площадку и сесть на скамейку;
- знать и выполнять настоящую инструкцию;

1.5. Водящие должны слегка касаться рукой убегающих, не хватать и не толкать их в спину, не ставить подножек.

1.6. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом занятия

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- мячи и другой спортивный инвентарь положить на стеллажи, чтобы они не раскатывались и не мешали проведению занятия;
- выходить на место проведения занятий с разрешения преподавателя;
- по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время проведения занятия

ИГРЫ С ДОГОНЯЛКАМИ

Убегающий должен:

- смотреть в направлении своего движения;

- исключать резкие стопорящие остановки;
- во избежание столкновения с другими играющими замедлить скорость своего бега и остановиться;

- нельзя толкать в спину впереди бегущих.

ИГРЫ С ПЕРЕБЕЖКАМИ

Учащийся должен:

- пропустить вперёд бегущих быстрее;
- не изменять резко направление своего движения;
- не выбегать за пределы игровой площадки;
- не останавливаться, упираясь руками или ногой в стену.

ИГРЫ С МЯЧОМ

Учащийся должен:

- не бросать мяч в голову играющих;
- соизмерять силу броска мячом в игроков в зависимости от расстояния до них;
- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
- не мешать овладеть мячом игроку, который находился ближе к нему;
- не вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им;
- не падать и не ложиться на пол с целью увернуться от мяча;
- ловить мяч захватом двумя руками снизу.

ЭСТАФЕТЫ

Учащийся должен:

- не начинать эстафету без сигнала преподавателя;
- выполнять эстафету по своей дорожке;
- если инвентарь оказался на полосе другой команды, осторожно забрать его, вернуться на свою полосу и продолжать выполнять задание;
- не выбегать преждевременно из строя, пока предыдущий игрок не закончил выполнять задание и не передал эстафету касанием руки;
- после передачи эстафеты встать в конец своей команды;
- во время эстафеты не выходить из строя, не садиться и не ложиться на пол.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя;
- с помощью преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плана эвакуации;
- по распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию Учреждения и сообщить о пожаре в пожарную часть

V. Требования безопасности по окончании урока.

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть руки и лицо с мылом или принять душ.

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале

I. Общие требования безопасности

1. Состояние спортивного зала (освещение, полы, стены, потолок) должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям.
2. Спортзал должен быть оборудован средствами пожаротушения, и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания доврачебной помощи.
3. Занимающиеся должны пройти медосмотр, инструктаж по технике безопасности и иметь чистую одежду и обувь, бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию.

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Перед началом занятий преподаватель обязан произвести визуальный осмотр спортзала, убрать посторонние предметы в безопасное место, в том числе инвентарь, который не будет использоваться, при недостаточной освещённости включить осветительные приборы, проверить состояние запасного выхода и санитарно-гигиеническое состояние зала.
2. Учащийся обязан переодеться в спортивную форму в раздевалке, снять предметы, представляющие опасность (часы, цепочки, серьги).
3. Учащийся обязан не заходить в спортзал без разрешения преподавателя и не выполнять упражнений без присмотра преподавателя.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Брать спортивный инвентарь с разрешения учителя и использовать оборудование строго по его назначению, не виснуть на футбольных воротах и ином оборудовании для этого не предназначенном.
2. Выполнять упражнения с разрешения преподавателя и только под его присмотром.
3. Занятия проводить на просушем полу спортивного зала и под руководством преподавателя.
4. Внимательно слушать объяснения упражнений и действий и аккуратно выполнять задания.
5. При выполнении упражнений потоком, соблюдать достаточные интервал и дистанцию.
6. Не покидать место проведения занятий без разрешения преподавателя.
7. При перемещениях по залу избегать столкновений.
8. При выполнении контактных упражнений, при игре в футбол или другие спортивные и подвижные игры исключать грубой игры и моментов, способных привести к травмированию себя и окружающих.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и в чрезвычайных ситуациях

1. При травмах и ухудшении самочувствия прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
2. Оказать учащемуся первую доврачебную помощь, при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу или вызвать «скорую помощь».
3. Известить администрацию школы и родителей пострадавшего.
4. При пожаре в спортзале немедленно прекратить занятия, открыть запасной выход, эвакуировать учащихся в место, предусмотренное планом эвакуации. Сообщить в дежурную часть и приступить к ликвидации очага возгорания с помощью средств пожаротушения в зале.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать инвентарь в место хранения.
2. Организованно выйти из зала в сопровождении преподавателя.
3. Переодеться в раздевалке, вымыть руки и лицо, либо принять душ.
4. Произвести осмотр зала, раздевалок, подсобных помещений.
5. Закрыть окна, подсобные помещения на ключ, выключить свет.
6. Довести до сведения ответственного за спортзал обо всех недостатках и неисправностях.

**Инструкция для обучающихся по технике безопасности
при проведении учебно-тренировочных занятий по баскетболу.**

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

- 1.1. Для занятия игровыми видами спорта спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.
- 1.2. К занятиям допускаются воспитанники:
- прошедшие медицинский осмотр;
 - прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
 - имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.
- 1.3. Опасность возникновения травм:
- при падении на твердом покрытии;
 - при ударе мячом;
 - при столкновениях;
 - при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи.
- 1.4. У тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
- 1.5. Воспитанники должны:
- 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 выполнять правила игры;
 - знать и выполнять инструкцию по технике безопасности.
- 1.6. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

- 2.1. Переодеться в раздевалке, надеть на себе спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, сережки и т.д.).
- 2.3. Убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.
- 2.4. Очки должны закрепляться резинкой и иметь роговую оправу.
- 2.5. Под руководством тренера тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи, подготовить инвентарь и оборудование, необходимое для занятия.
- 2.6. Под наблюдением тренера положить мячи, чтобы они не раскатывались по залу.

3. ТРЕБОВАНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

- 3.1. Во время занятий вблизи площадки не должно быть посторонних лиц.
- 3.2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.
- 3.3. При выполнении упражнений в движении воспитанники должны:
- избегать столкновений с другими воспитанниками;
 - перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
 - исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
 - соблюдать интервал и дистанцию;
 - быть внимательным при перемещениях по залу во время выполнения упражнений другими воспитанниками.

3.4. Во время ведения мяча воспитанники должны:

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

3.5. Во время выполнения передачи мяча воспитанники должны:

- ловить мяч ранее изученным способом;
- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера;
- помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

3.6. Во время выполнения броска воспитанники должны:

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным тренером;
- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других воспитанников.

3.7. Меры предосторожности:

- не толкать друг друга во время броска мяча;
- при броске мяча в движении не хвататься за стенки, не висите на кольце;

3.8. Во время игры воспитанники должны:

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

3.9. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.

3.10. Не вести игру влажными руками.

3.11. При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм.

3.12. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.).

3.13. Нельзя:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;
- хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;
- широко расставлять ноги и локти;
- во время бросков и передач дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами;
- воспитаннику, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

4. ТРЕБОВАНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.

4.3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

4.4. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и администрации спортивной школы, приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

5.1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

5.2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия игры, сообщить тренеру-преподавателю.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

Во время проведения занятий дома необходимо исключить возможность:

- травм при падении на неровной поверхности;
- травм при нахождении на небезопасном расстоянии от мебели, бытовых приборов и т.п.;
- травм вследствие плохой разминки;
- травм при столкновении в ходе выполнения гимнастических упражнений;
- травм в ходе несоблюдения правил проведения подвижных игр в домашних условиях.

1.2. Для минимизации рисков необходимо выделить для себя хорошо освещенное, хорошо проветриваемое пространство, площадью не менее трех метров в радиусе.

1.3. Ученики обязаны заниматься в спортивной форме, не стесняющей движений, в спортивной обуви с нескользящей подошвой.

1.4. При выполнении упражнений запрещается жевать жевательную резинку и употреблять пищу.

1.5. После физической нагрузки нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Переодеться в спортивную обувь и форму. Одежда должна быть свободной и не стеснять движения учащегося во время проведения занятия. Длина спортивных штанов не должна быть ниже пятки. Спортивная обувь должна соответствовать размеру ноги и иметь нескользящую подошву. Обувь должна быть легкой.

2.2. Необходимо снять с себя все украшения, предметы, представляющие опасность: браслеты, перстни, ремни т.п.

2.3. Учащиеся должны ознакомиться с видеоматериалами и конспектами занятий, предстоящих к выполнению.

3. Требования безопасности во время проведения занятий

3.1. Необходимо строго выполнять инструкции и рекомендации преподавателя по технике безопасности при проведении занятий на дому.

3.2. Каждое занятие необходимо начинать с разминки и заканчивать восстановительными мероприятиями.

3.3. Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложнокоординационные действия вблизи мебели и бытового оборудования, во избежание травм.

3.4. Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложнокоординационные действия на неровной, нестабильной, скользкой поверхности (ковры, скользкий пол, плитка, кафель), нельзя приземлять после прыжка, переводя вес тела на верхние конечности.

3.5. Во время выполнения упражнений соблюдать дистанцию, избегать случайных падений, столкновений с мебелью, бытовыми приборами и т.п.

3.6. Для предотвращения столкновения частей тела с мебелью и бытовыми приборами, необходимо проверить недосыгаемость всех предметов до себя во время выполнения движений.

3.7. Для профилактики травмоопасных ситуаций следует убрать с пола все мелкие предметы в радиусе трех метров.

3.8. При выполнении упражнения следуют соблюдать технику выполнения данного упражнения.

3.9. При ухудшении самочувствия во время занятия незамедлительно прекратить его, сообщив учителю дистанционно.

4. Требования безопасности по окончании занятий

4.1. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

4.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4.3. Убрать инвентарь, используемый на занятии, на место.

Протокол мониторинга физической подготовки

Дата: «___» _____ 20__ г.

№ п/п	ФИО обучающегося	Возраст	Челночный бег 3х10 м., сек. (для 16-17 лет – бег 60 м., сек.)		Прыжок в длину с места, м.		Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. (для 5-7 лет за 30 сек.), кол-во раз.		Сгибание/разги- бание рук в упоре лёжа (для 5-7 лет – бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы)		Отметка об освоении программного материала	Примечание
			ВХОД.	ИТОГ.	ВХОД.	ИТОГ.	ВХОД.	ИТОГ.	ВХОД.	ИТОГ.		

Тренер-преподаватель _____ / _____ /