

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа «ОЛИМП» Конаковского района

Принято на Педагогическом совете  
МБУ ДО СШ «ОЛИМП»  
Конаковского района  
Протокол № 4 от «15» 08 2023г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор  
МБУ ДО СШ «ОЛИМП»  
Конаковского района  
С.В.Салдин  
Приказ № 85/08 от «15» 08 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа «Баскетбол»

Срок реализации – 1 год  
Возраст обучающихся – 7-10 лет

Составители:  
заместитель директора по УВР Кулаков С.А.,  
тренер-преподаватель Березников С.В.

г.Конаково  
2023г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК .....	6
3.УЧЕБНЫЙ ПЛАН .....	7
4.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....	8
4.1. Теоретическая подготовка.....	8
4.2. Практическая подготовка .....	10
5.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН .....	15
6.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	16
7.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ .....	17
8.СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ.....	20
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....	21
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	22

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее – Программа) составлена в соответствии с нормативными правовыми актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. №678-р;

- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006г. №06–1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Баскетбол** — один из самых популярных видов спорта в мире. Баскетбол – командный игровой вид спорт. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (всего в каждой команде по 12 человек, замены не ограничены). Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину. За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанций, засчитывается два очка, с дальней (из-за 3-х очковой линии) — три очка; штрафной бросок оценивается в одно очко.

Цель Программы – осуществление физкультурно-оздоровительной, образовательной и воспитательной деятельности, направленной на укрепление здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка детей к освоению предпрофессиональной программы.

Исходя из целей, задачи Программы состоят в следующем:

## **Обучающие:**

- привить интерес к систематическим занятиям баскетболом;  
- обучить основам игры вбаскетбол в соответствии с правилами баскетбола;  
- овладеть знаниям, умениям и навыкам, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.

## **Воспитательные:**

- формирование общественной активности;  
- формирование культуры общения и поведения в коллективе;

- организация досуга детей в свободное от школы время;
- содействие в формировании санитарно-гигиенических и организаторских навыков в физической культуре;
- воспитание волевых, смелых, инициативных, дисциплинированных спортсменов;
- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям баскетболом;
- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, профилактику вредных привычек.

**Развивающие:**

- популяризация вида спорта баскетбол среди детей и подростков;
- развитие мастерства в данном виде спорта;
- развитие самостоятельности, ответственности, активности;
- содействие гармоническому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;
- развитие способностей (гибкость, быстрота, ловкость, выносливость) для успешного овладения основами игры баскетбол.

Программа разработана для детей и подростков, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий и желающих заниматься видом спорта баскетбол. Данная Программа помогает обучающимся освоению основ игры баскетбол, знакомит с технико-тактической подготовкой, способствует укреплению физического и психического здоровья.

Программа предназначена для обучающихся от 7 до 10 лет. Занятия проводятся с объединением детей в группы по возрасту. В группы принимаются все желающие. Каждый обучающийся должен иметь медицинский допуск. Число занимающихся в спортивно – оздоровительных группах по баскетболу должно быть не меньше 15 человек. Перевод обучающихся на следующий год обучения производится автоматически при отсутствии медицинских противопоказаний или сдачи контрольно – переводных нормативов. По достижении 8 лет обучающиеся могут быть зачислены в группы начальной подготовки первого года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе при отсутствии медицинских противопоказаний и сдачи контрольно-переводных нормативов.

Программа по баскетболу реализуется в течение всего календарного года, включая каникулы. Программа рассчитана на 1 год. Норма часов учебно-тренировочной нагрузки в неделю составляет до 2 часов.

Форма обучения по Программе очная.

Основными формами занятий в спортивной школе являются: групповые практические занятия, самостоятельные тренировки по индивидуальному заданию тренера-преподавателя, лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований.

Реализация Программы осуществляется с помощью следующих методов:

- словесные (устное изложение, беседа, лекции и др.)
- наглядные (показ иллюстраций, показ тренером-преподавателем техники и приемов и др.)
- практические (тренировочные упражнения, участие в соревнованиях и др.)

Занятия по Программе проводятся в спортивно-оздоровительных группах в следующем режиме:

1-ый год обучения - 2 часа/неделю (2 раза/неделю до 45 минут - для детей до 8 лет, старше 8 лет – по 60 минут)

**Результатом освоения программы является** приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1) *В области теории и методики физической культуры и спорта обучающийся должен знать:*

- историю развития баскетбола;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях баскетболом.

2) *В области общей и специальной физической подготовки обучающийся должен владеть:*

- комплексами физических упражнений;
- навыками укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности, воспитания личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

3) *В области вида спорта баскетбол обучающийся должен:*

- освоить соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности обучающегося тренировочные нагрузки.

4) *В области освоения других видов спорта и подвижных игр обучающийся должен:*

- уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

5). *В области технико-тактической и психологической подготовки обучающийся должен:*

- освоить основы технических действий по баскетболу согласно возрасту и уровню подготовленности;
- уметь адаптироваться к тренировочной деятельности.

Результативность освоения Программы обучающимися может быть определена с помощью педагогического наблюдения и педагогического анализа зачетов, выполнения обучающимися заданий, участия в соревнованиях, активности обучающихся на тренировках и др.

Итоги реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» проводятся в форме выполнения нормативов, участия в соревнованиях.

## 2.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных баскетболистов. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах подготовки является тем фундаментом, на котором в дальнейшем строится подготовка баскетболистов.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – баскетбола, выбор спортивной специализации и выполнение нормативов.

Календарный учебный график – это составная часть образовательной программы, являющейся комплексом основных характеристик образования, и определяет продолжительность учебного года и учебных занятий, продолжительность каникул, внеаудиторных занятий, даты начала и окончания учебного года, сроки проведения промежуточной аттестации и режим занятий.

Календарный учебный график на 2023–2024 учебный год по баскетболу имеет следующую информацию:

- 1.Продолжительность учебного года – 52 недели
  2. Продолжительность учебных занятий – 44 недели
  3. Продолжительность каникул:
    - осенние и весенние каникулы – занятия по расписанию;
    - зимние каникулы – с 31 декабря 2023г. по 07 января 2024г.
    - летние каникулы:
      - с 01 по 30 июня 2023г. летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей (21 день), учебно-тренировочный занятия по расписанию;
      - с 01 июля по 11 августа 2024г. – на время нахождения тренеров-преподавателей в ежегодном оплачиваемом отпуске (42 дня)
  4. Продолжительность внеаудиторных занятий:
    - с 01 по 30 июня 2024г. – летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей;
    - с 14 по 28 августа 2024г. – учебно-тренировочные сборы;
    - спортивные соревнования – в течение учебного года
    - с 01 июля по 11 августа 2024г. – самостоятельная работа на время нахождения тренеров-преподавателей в ежегодном оплачиваемом отпуске.
  5. Дата начала учебного года – 01 сентября 2023г.
  - 6.Дата окончания учебного года – 31 августа 2024г.
  - 7.Режим занятий в спортивно-оздоровительных группах по баскетболу:
    - 1-й год обучения - 2 раза в неделю: 2 раза/неделю по 1 астрономическому часу.Основание – Приказ №634 Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022г.
  8. Сроки проведения промежуточной аттестации – май-июнь 2024 года.
- Промежуточная аттестация проводится в виде сдачи тестирования (контрольно-переводные нормативы). Каждому виду спорта соответствуют определенные контрольно-переводные нормативы.

### 3.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

На протяжении периода обучения обучающиеся проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе – это:

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям баскетболом;
- утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- овладение базовой техникой (основами) баскетбола.

Учебный план спортивно-оздоровительного этапа подготовки по баскетболу представлен в таблице 1.

Таблица 1

#### Учебный план

Название темы	Спортивно-оздоровительный этап
	1-ый год
Теоретическая подготовка	7
Общая физическая подготовка	30
Специальная физическая подготовка	13
Технико-тактическая подготовка	30
Игровая подготовка	2
Соревнования	2
Контрольно-переводные испытания	4
<b>Всего</b>	<b>88</b>

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание Программы направлено на:

- создание условий для личностного развития обучающихся;
- его позитивную социализацию;
- социальное, культурное, профессиональное самоопределение и творческую самореализацию;
- формирование у обучающихся универсальных действий (личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных).

### 4.1. Теоретическая подготовка

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретический раздел Программы предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование знаний, связанных не только с видом спорта баскетбол, но и мировоззренческих знаний: по истории развития этого вида спорта, о гигиенических основах спортивной деятельности, о физических качествах и подготовке и др.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме.

Содержание тем по теоретической подготовке по баскетболу включает в себя:

#### 1. Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России и их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

#### 2. Состояние и развитие баскетбола в России

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

#### 3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

#### 4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных



тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Основные приемы и виды спортивного массажа.

### **5. Гигиенические требования к занимающимся спортом**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

### **6. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте**

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

### **7. Физические способности и физическая подготовка**

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

### **8. Основы техники игры и техническая подготовка**

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность.

### **9. Основы тактики игры и тактическая подготовка**

Основные сведения о тактике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы тактической подготовки. Анализ тактики изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения тактике игры. Разнообразие тактических приемов.

### **10. Спортивные соревнования**

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Правила соревнований по баскетболу.

## 4.2. Практическая подготовка

### Общая физическая подготовка (ОФП)

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

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

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами, палками.

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. 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. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, бадминтон.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м.

## Специальная физическая подготовка (СФП)

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** 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. Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги.

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Стибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-2кг) на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу (баскетбольному в прыжке, с места, через веревочку на точность попадания в цель).

**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. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, 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 удлинением временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

## Технико-тактическая подготовка

**Технико-тактическая подготовка** — это процесс овладения специальными двигательными навыками, развития тактического мышления, творческих способностей.

Под термином "**техника**" подразумевается система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи.

Технику юного баскетболиста подразделяют на два больших раздела: *техника нападения* и *техника защиты*. В технике нападения выделяют технику передвижения и технику владения мячом, а в технике защиты - технику передвижения и технику отбора и противодействия.

**Основа техники баскетбола** - передвижения, это ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. От правильной работы ног зависит эффективность технических приемов: ведения, передачи в движении, бросков в прыжке.

**Техника владения мячом** включает в себя: ловлю, передачу, ведение и броски мяча по кольцу. Ловля - прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия.

**Передача мяча** - прием, с помощью которого игрок направляет мяч для продолжения атаки. Многообразие способов передач позволяет применять их в зависимости от игровой ситуации - расстояние, расположение партнера, характер противодействия.

**Ведение** - прием, дающий возможность игроку двигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

**Бросок мяча в корзину** - венчает усилие баскетболистов, ведущих нападение.

**"Тактика"** - изучает закономерности развития игры, средства, способы и формы ведения спортивной борьбы и их рациональное применение против конкретного соперника. Тактика определяет, что нужно делать команде, владеющей мячом, и что делать, когда мяч у соперников.

Тактическая подготовка юных баскетболистов включает:

- развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию;
- ориентироваться в ней и быстро применять любой технический прием или игровое действие;
- овладение вариантами взаимодействия двух и трех игроков, характерными для тактической системы игры;
- овладение тактическими комбинациями в определенный момент игры;
- умение переключиться с одной системы игры на другую.

Тактику принято делить на *тактику нападения* и *тактику защиты* с различными системами, вариантами игры, комбинациями и взаимодействиями игроков.

Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Перед ней возникают две задачи: с помощью простых и эффективных средств в короткий промежуток времени приблизиться к корзине и завершить атаку броском по цели. По своему характеру все действия нападения подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

**Тактика игры в защите.** Индивидуальная игра баскетболистов в защите, это те кирпичики, из которых складывается командная оборонительная игра. Индивидуальной защите отводится первое место в процессе обучения юных баскетболистов оборонительной игре.

Индивидуальные тактические действия предполагают: своевременное переключение от нападения к защите, противодействие игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а также игроку с мячом и его попыткам передать, вести и бросать мяч в корзину.

Командные действия: при любой системе защиты необходимо активно вступать в борьбу с нападающей командой, разрушать планы нападающих, не давать подготовиться к атаке корзины, и сделать бросок.

Система, в которой каждому игроку поручается опекать определенного соперника, называется системой личной защиты. Ее ценность состоит в том, что она воспитывает чувство личной ответственности, дает возможность распределить игроков в соответствии с индивидуальными особенностями игроков противника.

Зонная защита требует много времени для изучения и применяется с более подготовленными игроками.

Сам процесс обучения технике и тактике необходимо вести параллельно, использовать реальные игровые ситуации. В тренировочной работе необходимо придерживаться известной поговорки: "Повторение - мать учения" Нельзя обучать основам тактики, если ученики слабо подготовлены физически.

**Практическая работа по повышению уровня технико-тактической подготовки юных баскетболистов включает в себя следующие пункты:**

### **1. Для совершенствования ведения:**

- ведение с двумя мячами, сначала одновременно, затем поочередно и в движении;
- игра один на один со слабым соперником, но только левой рукой;
- вытеснение мяча всеми пятью пальцами из правой в левую руку;
- четырехточечное "паучье" ведение - ноги расставлены, ударить мяч впереди себя левой, потом правой рукой, затем назад между ногами и обратно;
- ведение сидя, отклонится назад, поднять ноги, провести мяч "под мостом", затем за спиной;
- игра двое на одного.

### **2. Для совершенствования передачи:**

- передачи в парах с двумя мячами;
- "пляжный баскетбол" - только передачи и много передвижений

### **3. Для совершенствования броска в корзину:**

- броски справа и слева от щита, не давая мячу упасть;

- встать около щита, ударить мяч о пол и встретить на вытянутой руке. Затем, держа мяч кончиками пальцев, повернуть в сторону щита и не отводя локоть от корпуса, бросить.

#### **4. Для совершенствования техники работы ног:**

- нанести разметку на пол (крест на крест) каждая внешняя отметка в 30 см от центральной. Начать с центра, выполнить прыжок на правой на верхнюю правую отметку, затем обратно в центр и повторить с остальными тремя отметками. Потом на левой и на обеих ногах. Далее можно выполнять упражнения с поворотами.

**5. Для тактического мышления** на тренировочных занятиях давать спортсмену конкретную тактическую задачу, намечая технические средства для ее решения, но оставлять раздел, который должен быть решен самостоятельно.

## 5.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тематический план отражает содержание Программы, раскрывает последовательность изучаемых тем, составлен в соответствии с заявленными сроками и этапами на весь период обучения и оформляется в таблице.

Учебно-тематический план определяет количество часов по каждой теме с распределением на теоретические и практические занятия.

Учебно-тематический план представлен в таблице 2.

Таблица 2

### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Год обучения	
		1-ый год	
		теория	практика
1.	Теоретическая подготовка	7	-
2.	Общая физическая подготовка	1	29
3.	Специальная физическая подготовка	1	12
4.	Технико-тактическая подготовка	2	28
5.	Игровая подготовка	-	2
6.	Соревнования	-	2
7.	Контрольно-переводные испытания	-	4
	<b>ИТОГО часов</b>	<b>11</b>	<b>77</b>
		<b>88</b>	

## 6.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Результативность обучения по Программе на спортивно-оздоровительном этапе определяется в виде сдачи нормативов по общей физической и специальной подготовке и оценивается по системе «зачет»/«незачет».

Нормативы по общей физической и технической подготовке представлены в таблицах 3. Все результаты сдачи нормативов тренер-преподаватель заносит в таблицу и по итоговым результатам оценивает будет ли переведен обучающийся на следующий год или нет.

Таблица 3

### Нормативы по общей физической и специальной подготовке

№ п/п	Физическое качество	Контрольные упражнения	Количество раз
			СОГ-1
1.	Быстрота	Бег 20 метров, сек	3,6 – 6,3
2.	Выносливость	Бег 500 метров Бег 1000 метров	Без учета времени
3.	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Не менее 5 раз
		Метание набивного мяча 1 кг, см	210-380
4.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см	100-182
		Челночный бег 3x10, сек.	9,6-12,7
5.	Гибкость	Наклон вперед стоя на скамейке	Не менее 5 см

#### 1. Бег на 20, 500, 1000 метров.

Выполняется по беговой дорожке (старт произвольный) Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

#### 2.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

**3.Метание набивного мяча 1 кг.**Выполняется сидя, броском обеих рук из-за головы.

**4. Прыжок в длину с места.** Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

**5.Челночный бег 3x10.** Обучающийся три раза пробегает дистанцию 10 метров (туда-обратно). При заходе на повтор необходимо коснуться пола рукой.

#### 6. Упражнение на гибкость.

Выполняется наклон из положения стоя на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние от линии опоры до уровня средних пальцев обеих рук. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях.



## 7.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Обучение по Программе направлено на организацию досуга детей и подростков, развитие способностей в достижении спортивных целей.

Тренировочные занятия проводятся в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Основными формами тренировочного процесса являются практические и теоретические групповые занятия, участие в контрольных соревнованиях, спортивно-массовые мероприятия.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии.

Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Расписание занятий в группах составляется тренером-преподавателем, с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков в общеобразовательном учреждении.

Дети, начинающие обучение по Программе, познают основы техники баскетбола и разнообразие приемов, разновидность подач. Продолжая заниматься, они оттачивают приемы, воспитывая в себе силу духа и воли, организованности и терпения. Понимают, что их трудолюбие дает рост в результатах на соревнованиях. Сдавая систематически физические и технические нормативы, обучающиеся видят свой рост в обучении баскетболом. Участие в соревнованиях придает уверенность для дальнейшего прогресса и желания добиться успехов, исправляя технические и тактические ошибки, приобретая уверенность с каждым стартом.

Программа реализуется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, технической и тактической.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: **общепедагогических и спортивных.** **Общепедагогические** или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод целостно-приближенного моделирования стандартных ситуаций в боксе в условиях тренировки. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем обучающимся, при условии соблюдения требований индивидуально-дифференцированного подхода (учет возрастных и индивидуальных

психологических особенностей, уровня физического развития каждого обучающегося). В процессе обучения происходит глубокое изучение особенностей каждого обучающегося. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку. Также осуществляется работа по технико-тактической подготовке. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технические приемы изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключении, снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Тренировочное занятие строится по типовой структуре занятий.

*Подготовительная часть.* Данная часть тренировочного занятия вводит обучающихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и тренером-преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части тренировки характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация обучающихся, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

*Основная часть.* Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению вида спорта баскетбол. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения.

*Заключительная часть.* Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести обучающихся в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

При успешном освоении Программы по баскетболу обучающиеся приобретают следующие знания, умения и навыки в предметных областях:

1) В области теории и методики физической культуры и спорта обучающийся должен знать:

- историю развития баскетбола;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях баскетболом.

2) В области общей и специальной физической подготовки обучающийся должен владеть:

- комплексами физических упражнений;
- навыками укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности, воспитания личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

3) В области вида спорта баскетбол обучающийся должен:

- освоить соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности

занимающихся тренировочные нагрузки.

4) В области освоения других видов спорта и подвижных игр обучающийся должен:

- уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

5). В области технико-тактической и психологической подготовки обучающийся должен:

- освоить основы технических действий по баскетболу собрано возрасту и уровню подготовленности;

- уметь адаптироваться к тренировочной деятельности.

## 8. СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Материально-техническая база для реализации Программы представляет собой перечень необходимого оборудования, инструментов, материалов и др.

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала тренер-преподаватель может использовать наглядные пособия следующих видов:

- схематический (таблицы, схемы, рисунки, плакаты и др.);
- дидактические пособия (раздаточный материал, вопросы и задания для устного или письменного опроса, тесты, упражнения и др.).

Образовательная деятельность по баскетболу проходит в спортивном зале. Для обучающихся и тренеров-преподавателей имеются раздевалки и душевые комнаты.

Для реализации Программы по баскетболу необходимо:

1. Спортивная площадка (зал)
2. Баскетбольные стойки
3. Мячи баскетбольные
4. Мячи набивные
5. Свисток
6. Секундомер
7. Спортивная форма
8. Стойки для обводки
9. Фишки (конусы)
10. Корзина для мячей
11. Скакалки
12. Скамейки гимнастические

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006г. №06–1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. №678-р.
6. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2012. – 100с.
7. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
8. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
9. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / Автор-составитель А.В.Царик. – 4-е изд. с изм. и доп. – М.: Советский спорт, 2012. – 992с.
10. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
11. <http://www.consultant.ru/> - КонсультантПлюс

# ПРИЛОЖЕНИЯ

## Приложение 1

### Инструкция по технике безопасности на занятиях по баскетболу

Во избежание травматизма при проведении учебно-тренировочных занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучающихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе обучающихся.

Вся ответственность за безопасность обучающихся в спортивном зале возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящего учебно-тренировочные занятия с группой.

Допуск к занятиям осуществляется только при наличии медицинского допуска с указанием вида спорта. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами поведения обучающихся в Учреждении и провести инструктаж по технике безопасности при проведении занятий.

Тренер-преподаватель обязан производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

Перед занятием тренер-преподаватель обязан проверить исправность и надежность установки и крепления всего спортивного оборудования.

**Общие требования к технике безопасности** включают в себя следующие пункты:

1. Во время игры обучающиеся должны быть одеты в спортивную форму.
2. Занятия баскетболом проводятся на сухой площадке или на сухом паркете.
3. Быть предельно внимательным и сосредоточенным при объяснении, рассказе, показе и выполнении упражнений, заданий и т.п.
4. Осознанно и интенсивно выполнять разминку, имитационные и специальные упражнения.
5. Без разрешения тренера-преподавателя не начинать выполнение упражнений и заданий.
6. Строго соблюдать дисциплину, выполнять все требования и указания тренера-преподавателя.
7. Все тренировочные игры проводить в соответствии с правилами вида спорта баскетбол.
8. Запрещается без разрешения тренера-преподавателя брать инвентарь и выполнять физические упражнения.
9. Без наблюдения тренера-преподавателя находиться в спортивном зале и выполнять броски в кольцо.
10. Категорически запрещается висеть на дужке кольца, залезать на баскетбольный щит.

**Требования к безопасности перед началом, во время и по окончании занятий** содержат следующее:

**1. Перед началом занятий** обучающиеся должны коротко остричь ногти; снять с себя все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.п. предметы); надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой; провести разминку всех групп мышц; внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

**2.Во время занятий** обучающиеся обязаны соблюдать игровую дисциплину; при выполнении прыжков, в случае столкновений и падений применять приемы самостраховок; вести игру сухими руками.

**3.По окончании занятия** обучающиеся обязаны снять спортивную форму спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и рук с мылом.

**Требования к безопасности в особых ситуациях:**

1. При плохом самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

2. О получении травмы в ходе игры обучающийся должен немедленно сообщить тренеру-преподавателю и попросить замену.

3.Тренер-преподаватель должен оказать первую доврачебную помощь обучающемуся в случае травмы, а затем вызвать скорую помощь.





