

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮБИЛЕЙНАЯ»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР**

**350089, Российская Федерация, Краснодарский край, г. Краснодар,  
ул. им. 70-летия Октября, 30 тел. 8-(861)261-47-80**

**ПРИНЯТА**

на заседании педагогического совета  
МБОУ ДО СШ «Юбилейная»  
от «12» июня 2020 года  
протокол № 3

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом МБОУ ДО СШ «Юбилейная»  
от 12 июня 2020 года  
№ 39-П

Тюрин М.А.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА  
БАСКЕТБОЛ  
(СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ)**

**Уровень программы: базовый**

**Срок реализации – 1 год: 230 часов**

**Возрастная категория: – 7-18 лет**

**Форма обучения: очная**

**Вид программы: модифицированная**

**Программа реализуется на бюджетной основе**

**ID – номер Программы в Навигаторе: 1370**

**Авторы программы:**

Гарбуз Елена Николаевна – заместитель директора по спортивной работе МБОУ ДО СШ «Юбилейная»,

Гарбуз Валерий Васильевич – методист МБОУ ДО СШ «Юбилейная»,

Стрелкин Ярослав Анатольевич – тренер-преподаватель МБОУ ДО СШ «Юбилейная»,

Вахрин Юрий Андреевич - методист МБОУ ДО СШ «Юбилейная».

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	6
3. Методическая часть.....	7
3.1.Методы организации и проведения образовательного процесса.....	9
3.2. Разделы подготовки.....	10
4. Формы контроля реализации дополнительной образовательной программы.....	19
4.1. Оценочные материалы (контрольные упражнения) .....	20
5. Литература .....	21

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа по баскетболу составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для СШ, допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту.

В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

### **Актуальность и новизна программы**

Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Успешность обучению детей прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники баскетбола.

Отличительной особенностью данной программы является содержание в ней двух независимых модулей:

- Спортивно-оздоровительный,
- Интенсивный

Адресатом программы являются преимущественно дети младшего школьного возраста, имеющие выраженные двигательные способности и обладающие интересом к активной игровой деятельности.

К освоению дополнительной общеобразовательной программы допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования, предоставившие справку-допуск врача по спортивной медицине (или врач ЛФК) по результатам прохождения углубленного медицинского обследования для лиц желающих заниматься физической культурой и спортом в образовательной организации.

**Цель программы** — создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям баскетболом в спортивно-оздоровительных группах.

### **Задачи спортивно-оздоровительного этапа**

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.
2. Утверждение здорового образа жизни.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

#### 4. Овладение основами баскетбола.

##### **Формирование групп на спортивно-оздоровительном этапе:**

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных спортсменов. Спортивно – оздоровительный этап реализуется в спортивно – оздоровительных группах и может длиться от одного года до нескольких лет.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ с 7-и летнего возраста, имеющие допуск врача. В спортивно-оздоровительные группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на тренировочном этапе, строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники баскетбола.

Программа предусматривает систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение тренировочного плана, контрольных нормативов; участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных баскетболистов.

Образовательная программа имеет срок реализации - 1 год. Объем образовательной программы составляет 230 часов, которые распределены между двумя модулями:

- **Спортивно - оздоровительный (до 80% общего объема программы),**
- **Интенсивный ( до 20% общего объема программы)**

Программа реализуется преимущественно в очной форме (тренировочные занятия) в соответствии с утвержденным расписанием занятий. Особенностью организации образовательного процесса в современных условиях является возможность использования при реализации программы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при наличии технической возможности обеих сторон образовательного процесса.

Организация работы по программе осуществляются в виде группового тренировочного занятия в очной форме, либо самостоятельного изучения материала (план-конспект занятия, видео-тренировка, онлайн-занятие и т.п.) с применением дистанционных образовательных технологий, во взаимодействии с тренером-преподавателем.

Срок обучения по программе составляет 1 год (230 часов). Программа предназначена для детей в возрасте 7-18 лет.

**Наполняемость учебных групп и режим  
тренировочной работы**

**Таблица 1**

Периоды обучения	Минимальный возраст зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав групп (чел.)	Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки (час./нед.)	Спортивно-технические результаты
1 год	7	10-12	30	5	Выполнение контрольных нормативов

## 2. Учебный план

**Учебный план на 46 недель (230 часов) состоящий из 2-х модулей  
(Спортивно – оздоровительный -34 недели и  
Интенсивный – 12 недель)**

Таблица 2

п/п	Разделы подготовки	Модуль	Кол-во часов в год по модулям		Распределение в периоде обучения
			Спортивно - оздоровительный	Интенсивный	
1.	Теоретическая подготовка	<i>Спортивно - оздоровительный</i>	6	9	Определяется исходя из расписания занятий и с учетом уровня подготовленности обучающихся
		<i>Интенсивный</i>	3		
2.	Общая физическая подготовка	<i>Спортивно - оздоровительный</i>	25	35	
		<i>Интенсивный</i>	10		
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	<i>Спортивно - оздоровительный</i>	40	50	
		<i>Интенсивный</i>	10		
4.	Техническая подготовка	<i>Спортивно - оздоровительный</i>	24	34	
		<i>Интенсивный</i>	10		
5.	Тактическая подготовка	<i>Спортивно - оздоровительный</i>	16	26	
		<i>Интенсивный</i>	10		
7.	Игровая подготовка	<i>Спортивно - оздоровительный</i>	25	35	
		<i>Интенсивный</i>	10		
8.	Интегральная подготовка	<i>Спортивно - оздоровительный</i>	20	23	
		<i>Интенсивный</i>	3		
9.	Восстановительные мероприятия	<i>Спортивно - оздоровительный</i>	10	14	
		<i>Интенсивный</i>	4		
Контрольные испытания		<i>Спортивно - оздоровительный</i>	4	4	
		<i>Интенсивный</i>	0(4)		
Общее количество часов в модуле		<b>Спортивно - оздоровительный</b>	<b>170(166)</b>		
		<b>Интенсивный</b>	<b>60(64)</b>		
<b>ВСЕГО количество часов</b>			<b>230</b>		

### 3. Методическая часть

#### Календарный учебный график

Таблица 3

Учебная неделя	Раздел учебного плана	Время проведения занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения
<b><u>1-ый Модуль</u></b>					
1	Теория(1) ОФП(2) Игровая под-ка(2)	<b>По утвержденному расписанию</b>	5	Очная/ дистанционная	
2	Теория(1) ОФП(2) Игровая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная	
3	Теория(1) ОФП(2) Игровая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная	
4	Теория(1) ОФП(2) Игровая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная	
5	Теория(1) ОФП(2) Игровая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная	
6	Теория(1) СФП(2) Техническая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная	
7	ОФП(1) СФП(2) Техническая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная	
8	ОФП(1) СФП(2) Техническая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная	
9	ОФП(1) СФП(2) Техническая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная	
10	ОФП(1) СФП(2) Техническая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная	
11	ОФП(1) СФП(2) Техническая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная	
12	ОФП(1) СФП(2) Техническая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная	
13	ОФП(1) СФП(2) Техническая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная	
14	ОФП(1) СФП(2) Игровая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная	
15	ОФП(1) СФП(2) Игровая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная	<b>7</b>

16	ОФП(1) СФП(2) Игровая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная		
17	ОФП(1) СФП(2) Игровая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная		
18	ОФП(1) СФП(2) Игровая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная		
19	ОФП(1) СФП(2) Игровая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная		
20	ОФП(1) СФП(2) Игровая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная		
21	ОФП(1) СФП(2) Восстановительные мер-я (2)		5	Очная/ дистанционная		
22	СФП(2) Восстановительные мер-я(2) Тактическая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная		
23	СФП(2) Восстановительные мер-я(2) Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная		
24	СФП(2) Восстановительные мер-я(2) Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная		
25	СФП(2) Интегральная под-ка(3)		5	Очная/ дистанционная		
26	Интегральная под-ка(3) Тактическая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная		
27	Интегральная под-ка(2) Тактическая под-ка(3)		5	Очная/ дистанционная		
28	Интегральная под-ка(2) Тактическая под-ка(2) Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная		
29	Интегральная под-ка(2) Тактическая под-ка(2) Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная		
30	Интегральная под-ка(2) Тактическая под-ка(2) Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная		
31	Интегральная под-ка(2) Тактическая под-ка(2) Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная		
32	Интегральная под-ка(2) Тактическая под-ка(2) Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная		
33	Интегральная под-ка(2) Восстановительные мер-я(2) Игровая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная		
34	Контрольные испытания(4) Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная		
<b><u>2-й Модуль</u></b>						
35	Теория(1) Интегральная под-ка(2) СФП(2)		<b>По утверж денном у</b>	5	Очная/ дистанционная	
36	Теория(2) Интегральная под-ка(1)			5	Очная/ дистанционная	

	Тактическая под-ка(2)			
37	ОФП(2), Игровая под-ка(2), Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная
38	ОФП(2), Игровая под-ка(2), Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная
39	ОФП(2), Игровая под-ка(2), Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная
40	ОФП(2), Игровая под-ка(2), Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная
41	ОФП(2), Игровая под-ка(2), Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная
42	СФП(2), Тактическая под-ка(2), Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная
43	СФП(2), Тактическая под-ка(2), Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная
44	СФП(2), Тактическая под-ка(2), Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная
45	СФП(2), Тактическая под-ка(2), Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная
46	Техническая под-ка(1) Восстановительные мер-ия(4)		5	Очная/ дистанционная

Раздел программы - Контрольные испытания или его часть, может быть реализован как по итогам всей программы, так и по результатам обучения одного из модулей.

Структура данного календарного учебного графика является примерной, а имеющиеся в ней модули могут реализовываться в разной последовательности в зависимости от уровня подготовки обучающихся и их способностей к освоению учебного материала.

### 3.1.Методы организации и проведения образовательного процесса

#### Словесные методы:

1. Описание
2. Объяснение
3. Рассказ
4. Разбор
5. Указание
6. Команды и распоряжения
7. Подсчёт

#### Наглядные методы:

- 1.Показ упражнений и техники футбольных приёмов

- 2.Использование учебных наглядных пособий
- 3.Видеофильмы, DVD, слайды
- 4.Жестикуляции

#### **Практические методы:**

1. Метод упражнений
2. Метод разучивания по частям
3. Метод разучивания в целом
4. Соревновательный метод
5. Игровой метод
6. Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

#### **Основные средства обучения:**

1. Упражнения для изучения техники, тактики футбола
2. Общефизические упражнения
3. Специальные физические упражнения
4. Игровая практика.

Упражнения каждой группы отличаются по специфике воздействия и результате применения для решения конкретных задач этапа обучения.

Соотношение упражнений каждой группы на разных этапах обучения различно и зависит от стоящих на данном этапе задач.

Поскольку к средствам физического воспитания помимо физических упражнений относятся естественные силы природы, гигиенические факторы, то выполнение физических упражнений в процессе обучения баскетболу неотделимо от комплексного гигиенического воздействия на занимающихся условий «открытого воздуха» и естественных сил природы. Таким образом, баскетбол по остроте биологического воздействия на организм обучающегося является уникальным видом физических упражнений.

### **3.2. Разделы подготовки**

#### **Теоретическая подготовка**

#### **Физическая культура и спорт в России, области.**

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

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

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

### **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 приёмы создания готовности к конкретному соревнованию.

### **Влияние физических упражнений на организм человека**

Понятие об утомлении и переутомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.

### **Гигиенические требования к занимающимся спортом**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Виды закаливания. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.

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

Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники игры. Анализ техники изучаемых приёмов игры. Методические приёмы и средства обучения технике игры. О соединении технической и тактической подготовки. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

### **Спортивные соревнования, правила игры в баскетбол.**

Спортивные соревнования, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство города, школы. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований. Правила игры в баскетбол.

### **Правила поведения и техника безопасности на занятиях.**

Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях баскетболом во избежание травм.

## **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)**

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

- **Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, 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

вперед и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

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

- **Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

- **Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

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

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

- **Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки

на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках 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 перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.
- **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

- **Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек До 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной Местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок.

### **Специальная физическая подготовка(СФП)**

- **Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания <sup>14</sup> с

подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

- **Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

- **Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной

интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, 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 удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

### **Техническая и тактическая подготовка**

#### **Тактика и техника передвижений:**

- Ведение мяча;
- Прием мяча;
- Ведение мяча;
- Обманные движения (финты);
- Отбор мяча;
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии;

#### **Тактика нападения и защиты:**

- Индивидуальные действия без мяча;
- Индивидуальные действия с мячом;
- Групповые действия;
- Ведение учебных игр по избранной тактической системе.

### **Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание:**

Одним из важнейших условий интенсификации тренировочного процесса и дальнейшего повышения спортивной работоспособности является широкое и систематическое использование восстановительных средств. Вместе с тем утомление в трудовой и спортивной деятельности нельзя рассматривать как всегда вредное и нежелательное явление. Оно является важнейшей предпосылкой роста работоспособности. Постоянное чередование утомления и восстановления составляет физиологическую основу повышения работоспособности спортсмена.

Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

1. Педагогические средства восстановления:

- варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований,
- варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов,
- использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок,
- переключение с одних упражнений на другие,
- рациональная организация всего режима дня в целом,

### 2. Психологические средства восстановления:

- аутогенная тренировка,
- психорегулирующая тренировка,
- применение мышечной релаксации,
- разнообразные виды досуга.
- просмотр кинофильмов, прослушивание музыки.

### 3. Медико-биологические средства восстановления:

- рациональное питание,
- витаминизация,
- разнообразные виды массажа,
- разнообразные виды гидропроцедур,
- физиотерапия,
- ультрафиолетовое облучение.

## ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТ

Личностное развитие детей - одна из основных задач в работе тренера-преподавателя. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время тренировочных занятий и дополнительно на различных мероприятиях.

На протяжении всего периода занятий тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;

- система морального стимулирования;
- воспитательные мероприятия.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде.

#### **4. Формы контроля реализации дополнительной образовательной программы**

##### **Основные формы освоения учебного материала:**

1. Тестирование (устный опрос по теоретической части программы)
2. Контрольные нормативы.
3. Соревнования.

Так же в процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Одним из методов контроля эффективности занятий является участие юных спортсменов в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры проводятся согласно отдельному плану.

По итогам обучения по программе воспитанники:

##### ***Должны знать:***

1. Правила техники безопасности;
2. Правила игры;
3. Терминологию баскетбола.

##### ***Должны уметь:***

1. Выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;
2. Анализировать и оценивать игровую ситуацию;
3. Обладать тактикой нападения и защиты;

##### ***Должны иметь навыки:***

1. Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча;
2. Применение индивидуальных действий, как в нападении, так и в защите;
3. Самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча

### **Формы подведения итогов:**

1. Участие в школьных соревнованиях;
2. Сдача контрольных упражнений по общей физической подготовке.

#### **4.1.Оценочные материалы (контрольные упражнения)**

Контроль освоения программы осуществляется по результатам выполнения контрольных нормативов (упражнений).

#### **ОФП:**

- бег 20 м (сек.)
- Скоростное ведение мяча 20 м (сек.)
- прыжки в длину с места (см)
- бег 1000 м.

#### **Контрольные упражнения**

**Таблица 4**

<b>Контрольное упражнение</b>	<b>Ожидаемый результат Мальчики/девочки</b>
1. бег 20 м. (сек.)	не более 4,5(4.7)
2. Скоростное ведение мяча 20 м..(сек.)	не более 11,0 (11,4)
3. прыжки в длину с места (см.)	не менее 130 (115)
4. бег 1000м	Без учета времени

Тестирование по учебным контрольным нормативам проводится в форме соревнований 1-2 раза в год.

По результатам контрольных испытаний обучающимся может быть рекомендовано поступление на предпрофессиональную программу по баскетболу.

## 5. ЛИТЕРАТУРА

1. Портнов Ю.М, Башкирова В. Г. и др. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2009 - 100 с.
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры [текст]/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов – Москва: Советский спорт, 2000г.
3. Николич А., Парапович В. Отбор в баскетболе. – М., 1996.
4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том1 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002. 5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., М.: Издательский центр «Академия», 2001 – 408 с.
5. Шевцов И. Г. Баскетбол. – М.: ФиС, 1978.
6. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2008. – 100 с.
7. Контроль за физической подготовленностью и физическим развитием школьников Мурманской области. Методические рекомендации для учителей физической культуры. – Мурманск, 1993.