

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕ ОРЛОВСКОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ОРЛОВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета  
Протокол от 31.08.2023 г. №4

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ  
А.А. Краснощекова  
Приказ от 01.09.2023 г. №198



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА  
«БАСКЕТБОЛ»**

Физкультурно-спортивная направленность

Срок реализации – 1 год

Возраст учащихся – 6-18 лет

Автор-разработчик:  
тренер-преподаватель  
Пузенко Валентин Николаевич

п. Орловский  
2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	6
3. Содержание программного материала.....	8
4. Материально-техническое обеспечение программы.....	17
5. Система контроля и зачетные требования .....	18
6. Перечень информационного обеспечения.....	19

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа составлена с учетом базовых нормативно-правовых документов, регламентирующих образовательную деятельность педагога:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.

1. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).

2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ.

3. Федеральный закон от 30.04.2021 №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»

4. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

5. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

6. Уставом и локальными актами учреждения.

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

Баскетбол - это вид спорта, который помогает сформировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Баскетбол – одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют физическому развитию, поддержанию спортивного тонуса, улучшению обмена веществ человека, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Преимуществами программы является то, что она предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий баскетболом, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков обучающихся.

**Актуальность** данной программы характеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, поскольку дети занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. В ходе реализации программы обучающиеся получают современные знания и навыки в области баскетбола.

**Педагогическая целесообразность:** программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Реализация программы позволяет решить проблему занятости детей, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

В процессе изучения у ребят формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Дети приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ребята, успешно усвоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного уровня.

Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах, позволит учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры.

**Новизна** данной дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Дополнительная общеразвивающая программа состоит из трех модулей: «Теоретическая подготовка», «Общая физическая подготовка», «Специальная

физическая подготовка». Общий объем учебных часов в годичном цикле подготовки на спортивно – оздоровительном этапе не возрастает на всем протяжении обучения.

Данная Программа является ознакомительной и рассчитана на весь период обучения на спортивно-оздоровительном этапе и предполагает первоначальное обучение основам по виду спорта «Баскетбол».

Программа ориентирована на обучение детей 8-18 лет. Объем программы – 204 часа в год. Режим занятий – 3 раза в неделю, при наполняемости 15 обучающихся в группе.

Программа ориентирована на развитие личности обучающихся, формирование и развитие их творческих способностей, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном, физическом совершенствовании, адаптации к жизни в обществе, организацию свободного времени, профессиональную ориентацию.

**Основная цель программы:** создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям баскетболом в спортивно-оздоровительных группах; формирование умений и навыков для дальнейшего развития в избранном виде спорта; обучение детей баскетболу в доступной для них форме, а также изучение основ техники и тактики баскетбола.

Подготовка детей на ознакомительном этапе в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем строится подготовка будущих спортсменов.

Работа с детьми традиционно осуществляется в нескольких направлениях: оздоровительном, образовательном и воспитательном.

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной.

#### **Задачи программы:**

Обучающая:

1. Обучить основам игры в баскетбол.

Развивающая:

1. Приобретение разносторонней физической подготовленности (координации движений, ловкости, быстроты)

2. Укрепление здоровья средствами физической культуры.

Воспитательная:

1. Привить интерес к систематическим занятиям спортом, здоровому образу жизни, выявить способных детей к занятиям баскетболом.

На спортивно – оздоровительном этапе, который охватывает младший школьный возраст, программа предусматривает оптимальный и плавный переход ребенка от одного уровня на другой, чтобы обеспечить поступательный ход его развития.

Отличительной особенностью программы является то, что она дает возможность каждому ребенку попробовать свои силы в разнообразных видах физкультурно-спортивной деятельности, выбрать приоритетное направление (вид спорта).

К занятиям допускаются все лица, желающие заниматься, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

На ознакомительном уровне основными задачами являются: сохранность контингента; повышение функциональных возможностей организма, развитие двигательных качеств необходимых для дальнейшего продолжения занятий; формирование основ ЗОЖ; обучение техническим элементам. В процессе занятий учащиеся узнают историю баскетбола.

Программа рассчитана на один учебный год. Весь учебный материал представлен тремя модулями, в которые включены теоретические и практические занятия.

## **2. Учебный план дополнительной общеразвивающей модульной программы.**

### **2.1. Особенности осуществления спортивно-оздоровительной подготовки.**

Учебный процесс в группах СОГ ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Этап спортивно-оздоровительной подготовки обеспечивает относительную стабильность состава обучающихся; динамику прироста показателей общей

физической подготовленности, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма занимающихся.

2. Начальная техническая подготовка.

3. Начальная тактическая подготовка.

## 2.2. Требования по формированию групп на спортивно-оздоровительном этапе.

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Годовая нагрузка (часов)
Спортивно-оздоровительный этап	1 год	11	25	6	240

Программа регламентирует организацию и планирование тренировочного процесса будущих баскетболистов на спортивно-оздоровительном этапе.

Специфической особенностью тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах является содействие нормальному физическому развитию, укреплению здоровья и формированию двигательных навыков, умений и связанных с ними знаний. Занятия в этих группах направлены на общее физическое развитие обучающихся, а также нравственных, эстетических качеств.

При занятиях в спортивно-оздоровительных группах необходимы: доброжелательность тренера-преподавателя, активность и эмоциональный настрой обучающихся, доброжелательная и активная среда. Тренеру-преподавателю очень важно формировать у обучающихся установку на наблюдение и мышление.

для спортивно-оздоровительных групп на 52 недели по баскетболу

№	Разделы подготовки	
1	Теория	9
2	Общая физическая подготовка	110
3	Специальная физическая подготовка	24
4	Технико-тактическая подготовка	76
5	Инструкторская и судейская практика	9
6	Участие в соревнованиях	9
7	Контрольные испытания	3
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>		<b>240</b>

### 3.Содержание программного материала

В программу включены три модуля:

1. Теоретическая подготовка.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная физическая подготовка.

#### 3.1. Модуль «Теоретическая подготовка»

Теоретическая подготовка включает в себя правила поведения на занятиях, технику безопасности, формирование знаний об истории развития и современного состояния баскетбола, строения и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

В модуле «Теоретическая подготовка» представлен материал по истории развития баскетбола, правил соревнований, техники безопасности, правил подбора одежды для занятий.

**Цель:** мотивация и привлечение учащихся к физической культуре через углубленное занятие баскетболом.

**Задачи:**

Образовательно-развивающие:

-ознакомить со спортивной игрой баскетбол и выдающимися баскетболистами;



-сформировать представление о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

Оздоровительные:

-привить гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;

Воспитательные:

-воспитывать дисциплинированность, организованность.

1. *Вводное занятие.* Знакомство с детьми. Цели, задачи и содержание работы группы в предстоящем учебном году. Правила поведения в учебном заведении. Изучение правил охраны труда, инструктаж по ТБ, пожарной безопасности, знакомство с достижениями спортсменов, демонстрация кубков и медалей.

2. *Физическая культура и спорт в России.* Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. История возникновения баскетбола.

3. *Оборудование и инвентарь.* Разметка площадки. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе тренировки соревнований. Тренажерные устройства, технические средства.

4. *Строение и функции организма человека.* Краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате; строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы.

5. *Общая и специальная физическая подготовка.* Понятие об общей и специальной физической подготовке, понятие двигательных качеств (гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесии); основные термины.

6. *Беседа о здоровом образе жизни.*

Значение здорового образа жизни. Базовые представления о приемах самоконтроля. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Профилактика вредных привычек средствами физического воспитания. Цели физического воспитания. Оценка самочувствия

по внешним показателям и внутренним ощущениям. Двигательный опыт и его роль в овладении новыми движениями.

### *7. История и развитие мирового и отечественного баскетбола.*

Возникновение баскетбола. Лекция об истории и развитии баскетбола. Первые шаги баскетбола в мире и у нас в стране. Развитие баскетбола среди школьников. Описание игры. Показ наглядных материалов.

### *8. Правила игры в баскетбол.*

Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по баскетболу среди школьников.

*9. Заключительное занятие.* Подведение итогов работы объединения по интересам за год.

*Текущий контроль* осуществляется в течение учебного года в форме устного опроса.

## **3.2. Модуль «Общая физическая подготовка»**

В модуле «Общая физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

**Цель:** формирование у учащихся умений и навыков двигательной и физической активности.

**Задачи:**

Образовательно-развивающие:

-обучать основам базовых видов двигательных действий при занятии баскетболом;

-развивать координационные и кондиционные способности;

Оздоровительные:

-укреплять здоровье учащихся и прививать навыки правильной осанки, профилактики плоскостопия;

-создать условия для приспособления организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

Воспитательные:

-содействовать гармоническому развитию личности;

-выработать волевые качества: силу воли, терпение, настойчивость;

-воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни.

-сформировать знания о личной гигиене и режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе занятий баскетболом.

Теория: Правила выполнения общеразвивающих упражнений.

Практика:

1.1 Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

### Практические занятия

#### Общие развивающие упражнения

#### Развитие силы (силовая подготовка)

1. Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных

исходных положений). Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера)

2. Упражнения на снарядах и со снарядами.
3. Упражнения из других видов спорта.
4. Подвижные и спортивные игры.

#### Развитие быстроты (скоростная подготовка)

1. Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.
2. Подвижные и спортивные игры.

#### Развитие выносливости

1. Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.
2. Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба).
3. Подвижные спортивные игры.

#### Развитие ловкости (координационная подготовка)

1. Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.
2. Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения.
3. Подвижные и спортивные игры.

#### Развитие гибкости

Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнение из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

Подвижные игры

Спортивные игры.

#### Спортивные игры.

В подготовке баскетболистов применяются игры в футбол, ручной мяч, волейбол с целью расширения диапазона двигательных навыков, развития быстроты ориентирования и тактического мышления, а также выносливости, быстроты и восстановления после других видов нагрузки. Изучаются упрощенные правила спортивных игр, осваиваются технические навыки и

связываются в технические игровые приемы, осваиваются совместные действия, проводятся двусторонние игры.

#### Подвижные игры.

Подвижные игры имеют огромное значение, так как представляют собой незаменимое средство получения ребенком знаний и представлений об окружающем мире. Также они влияют на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально волевых качеств. Подвижные игры для детей укрепляют физическое здоровье, обучают жизненным ситуациям, помогают ребенку получить правильное развитие.

*Подвижные игры и эстафеты:* «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай меня водящему», «Защита крепости», «Живая цель», «Салки с мячом». Эстафеты с бегом, преодоление препятствий, переноской набивных мячей.

*Промежуточная аттестация* - осуществляется в конце учебного года в форме сдачи контрольно-переводных нормативов.

### **3.3 Модуль «Специальная физическая подготовка».**

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

**Цель:** развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в баскетбол для реализации и достижений в соревновательной деятельности обучающихся.

#### **Задачи:**

Образовательно-развивающие:

- совершенствование двигательных действий.
- обучить основам технико-тактических приемов при игре в баскетбол;

Оздоровительные:

-создать условия для укрепления здоровья, содействия гармоничному физическому развитию;

-воспитывать потребность и прививать умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки;

-повышать работоспособность и укреплять здоровье;

Воспитательные:

-воспитывать чувство ответственности, коллективизма, инициативности, самостоятельности, взаимопомощи;

-воспитывать гармоничную, социально активную личность.

### Теоретические занятия

Основные понятия и требования к уровню физической подготовки.

Описание техники выполнения упражнений.

Это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения техники и тактики баскетбола.

#### Специальная физическая подготовка

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

### Практические занятия

Упражнения для развития силовых качеств.

1. Упражнения с отягощениями, гантели, набивные мячи, мешки с песком, упражнения со штангой, применяемые для общей физической подготовки с некоторым увеличением веса, количества повторений и скорости выполнения отдельных упражнений.

2. Упражнения на гимнастических снарядах с преодолением собственного веса, с сопротивлением партнера и применением отягощений.
3. Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития быстроты.

1. Стойка игрока, передвижение игрока в стойке.
2. Остановка прыжком.
3. Ловля и передача мяча со сменой мест.
4. Челночный бег.
5. Бег с изменением направления.

Упражнения для развития специальной выносливости.

1. Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест.
2. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.  
ведение мяча с изменением направления.
3. Бросок мяча одной рукой с места,
4. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита.
5. Сочетание пройденных элементов, бросок по кольцу после ведения и остановки.
6. ведение мяча с изменением направления и скорости, остановка в два шага.
7. ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении, передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах, передача мяча одной рукой от плеча.
8. Игра в защите, опека игрока.

Упражнения для развития техники реакции и ориентировки.

1. Бросок в корзину одной рукой после движения, бросок в корзину одной рукой после ведения, броски мяча в корзину в движении после двух шагов;
2. Повороты на месте, остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх, ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока;

3. Передача мяча одной рукой от плеча после ведения, передача мяча на месте с отскоком от пола;
4. Броски в движении после двух шагов, бросок в прыжке одной рукой с места.
5. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом на 180 градусов, толкаясь одной ногой, штрафной бросок.
6. Индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке, и соответственно выступлениях на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренеру важно знать особенности структуры двигательных качеств каждого баскетболиста, характерные недостатки в его подготовке, знать основные пути их возможного устранения. Наиболее эффективна СФП тогда когда осуществляется в единстве с ОФП.

*Промежуточная аттестация* - осуществляется в конце учебного года в форме сдачи контрольно-переводных нормативов.

### **Система контроля и зачетные требования**

Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

### **Психологическая подготовка.**

На спортивно-оздоровительном этапе основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за



выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе). Важно также обратить внимание на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

#### **4. Материально-техническая база**

1. Тренажерный зал.

2. Спортивный зал;

- Открытое плоскостное сооружение для игры в баскетбол, стритбол.

- раздевалки

Оборудование и инвентарь: комплект индивидуальной экипировки баскетболиста (спортивная форма соревновательная), комплект накидок (для товарищеских игр); комплект баскетбольных мячей (на команду); набивные мячи; скакалки; компрессор для накачки мячей; стойки и «пирамиды» для обводки.

- Видеоматериалы о технических приёмах в баскетболе;

- Правила соревнований по баскетболу

#### **Результат программы.**

Ожидаемые результаты:

-интерес к систематическим занятиям баскетболом;

- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;

- обеспечение общефизической подготовки;

-овладение основами баскетбола;

-соблюдение спортивной этики, дисциплины;

Образовательные (предметные):

- владеть теоретическими и практическими навыками игры в баскетбол;

- знать технические приёмы игры в баскетбол;

- владеть тактическими действиям в нападении и защите;

- осуществлять правильные двигательные действия в условиях соревновательной деятельности;

- уметь применять правила судейства в организации и проведении соревнований.

Личностные:

- проявлять и применять свои физические качества и индивидуальные спортивные способности: ловкость, силу, скорость, выносливость;
- владеть организаторскими навыками;
- проявлять ответственность, самостоятельность в командных действиях;
- вести здоровый образ жизни.

Метапредметные:

- проявлять устойчивый интерес и стойкое положительное отношение к физической культуре в целом;
- потребность в регулярных занятиях баскетболом;
- проявлять личные способности и коммуникативные навыки в условиях повседневной жизни.

**5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по баскетболу.**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,7 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)

### Список использованной литературы.

1. Портнов Ю.М., академик РАО, профессор; Башкирова В.Г., заслуженный тренер РФ; Луничкин В.Г., профессор, заслуженный тренер РФ; Духовный М.И., заслуженный тренер РФ. Программа для детско-юношеских спортивных школ по баскетболу. Москва. «Советский спорт», 2004.
2. Нестеровский Д.И. «Баскетбол. Теория и методика обучения» Москва; «Академия», 2007.
3. Губа В.П., Фолин С.Г. «Особенности отбора в баскетболе» Москва; «ФиС», 2006.
4. Гомельский А.Я. «Управление командой в баскетболе» «ФиС», 1976.
5. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. Москва, «ФиС», 1997.
6. Грасис А.М. «Специальные упражнения баскетболистов», Москва; «ФиС», 1977.
7. Вуден Д. Современный баскетбол/Сокр.пер. с англ. Яхонтова Е.Р., Москва; «ФиС» 1987.
8. Колос В.М. Баскетбол: теория, практика. Минск, 1988.
9. Костикова Л.В. Баскетбол. Азбука спорта. Москва, 2002.
10. Коузи Б., Пауэр Ф. Баскетбол: концепции и анализ/Сокр. пер. с англ. Яхонтова Е.Р., Москва, «ФиС», 1975.
11. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. Москва
12. Луничкин В., Чернов С., Чернышев С. Тактика позиционного нападения против личной защиты: Метод.пособие для тренеров ДЮСШ. Москва, 2002.
13. Луничкин В.А., Чернышов С.Н. Тактика позиционного нападения против личной защиты. Москва, 2002.
14. Сортэл Н. Баскетбол: первые шаги/Пер. с англ. Москва, 2002.
15. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учебник для студ.высш.пед.учеб.заведений. Москва, 2001.
16. Чернова Е.А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод.рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. Москва, 2001.
17. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации для тренеров, работающих с

группами начальной подготовки по баскетболу. Москва, 2002.

18. Чернова Е.А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов. Москва, 2001.
19. Чернова Е.А., Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами в системе подготовки баскетболистов. Москва, 2003.
20. Шамаева О.Ю. - Образовательные технологии в основных образовательных программах уровневой системы подготовки [ Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.gumchtenia.rggu.ru/article.html?id=66212>.

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕ ОРЛОВСКОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ОРЛОВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета  
Протокол от 31.07.2023 г. №3

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ  
А.А. Краснощекова  
Приказ от 31.07.2023 г. №175



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА  
«БАСКЕТБОЛ»**

Физкультурно-спортивная направленность

Срок реализации – 1 год

Возраст учащихся – 6-18 лет

Автор-разработчик:  
тренер-преподаватель  
Пузенко Валентин Николаевич

п. Орловский  
2023 год

## Оглавление

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Содержание учебного плана
  - 3.1. Теоретическая подготовка
  - 3.2. Общая физическая подготовка
  - 3.3. Специальная физическая подготовка
  - 3.4. Техническая подготовка
  - 3.5. Тактическая подготовка
  - 3.6. Контрольно-переводные испытания
  - 3.7. Игровая подготовка
4. Методическое обеспечение образовательного процесса
5. Литература
6. Календарный учебный график

## 1. Пояснительная записка

Программа составлена с учетом базовых нормативно-правовых документов, регламентирующих образовательную деятельность педагога:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ.
4. Федеральный закон от 30.04.2021 №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
5. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
6. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
7. Уставом и локальными актами учреждения.

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

### 1.1 Направленность программы - физкультурно-спортивная.

**Педагогическая целесообразность** - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. **Новизна** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**1.2 Актуальность.** Баскетбол — больше, чем игра! Самый массовый, самый зрелищный, самый игровой из всех игровых видов спорта. Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребенка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребенка. Успешность обучения баскетболу детей прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребенка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребенка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приемов техники баскетбола

**1.3 Цель программы** обеспечить всестороннюю физическую подготовку ребенка, отбор спортивно одаренных детей для подготовки баскетболистов высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни.

#### **Задачи:**

##### *Обучающие:*

- формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- приобретение знаний о баскетболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий;
- овладение базовой техникой (основами) баскетбола.

##### *Развивающиеся:*

- способствовать развитию координации движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- способствовать развитию двигательных способностей посредством игры в баскетбол;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

##### *Воспитательные:*

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни;
- содействие в самоопределении, социальной адаптации;
- формирование духовно-нравственных качеств личности;
- формирование мировоззрения, внутренней культуры личности;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.



#### **1.4 Отличительные особенности программы**

Данная программа является **модифицированной**, так как она разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

#### **1.5 Адресат программы**

В реализации программы участвуют дети в возрасте от 6 до 18 лет.

Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие, имеющие медицинскую справку.

#### **Психологические особенности**

Ведущей деятельностью этого периода является игра. В игре дети учатся прежде всего полноценному общению друг с другом.

Это период первоначального становления личности. Возникновение эмоционального предвосхищения последствий своего поведения, самооценки, усложнение переживаний, обогащение новыми чувствами и мотивами - это особенности личностного развития школьника. Возникает соподчинение мотивов. Мотивы учащегося приобретают разную силу и значимость. Появляются сильные мотивы, которые могут выполнять роль «ограничителей» непосредственных побуждений.

#### **1.6 Объем и срок освоения программы**

Программа рассчитана на 1 год - 72 учебных часа.

#### **1.7 Особенности организации образовательного процесса**

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия.

#### **Формы занятий:**

- учебно-тренировочные занятия (групповые), индивидуальные
- теоретические занятия
- просмотр учебных видеофильмов
- участие в соревнованиях
- комплекс восстановительных мероприятий

#### **1.8 Форма обучения - очная, групповая. Максимальное наполнение группы - 25 человек.**

Занятия проводятся по группам в спортивной зале.

## **1.9 Режим занятий**

Обучение по программе рассчитано на 52 рабочих недели, 72 часа в год из расчета 1-2 академических часа в неделю.

## **1.10 Планируемые результаты**

Результатом освоения Программы по баскетболу является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

*в области теоретической подготовки:*

- история развития баскетбол;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- 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.

*в области общей и специальной физической подготовки:*

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, их гармоничное сочетание применительно к специфике баскетбола;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

*в области технико-тактической подготовки:*

- овладение основами техники и тактики;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных нагрузок.

По итогам обучения по программе в целом воспитанники должны знать:

1. общие основы баскетбола;
2. правила техники безопасности;
3. иметь представление о технических приемах в баскетболе;
4. правила игры баскетбола;
4. терминологию баскетбола.

Должны уметь:

1. выполнять ведение, передачу, прием мяча, нападающие удары по воротам;
2. анализировать и оценивать игровую ситуацию;
3. правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. играть по упрощенным правилам игры
5. обладать тактикой атаки и обороны.

Должны иметь навыки:

1. владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, различных видов приемов и передачи мяча;
2. самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.
3. получить навыки технической подготовки баскетболиста.
4. освоить техники: перемещений в нападении и в защите, технику передач, нападения прорывом, вырывания и выбивания мяча, штрафного броска.

### **1.11 Формы аттестации**

Программа предусматривает итоговую аттестацию результатов обучения учащихся. В начале года проводится вводное тестирование по общей физической подготовке. Итоговая аттестация проводится по окончании обучения по программе по всем разделам учебного плана.

### **1.12 Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов**

Мониторинг освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «Баскетбол».

**Цели:**

- Отслеживание динамики результатов обучения ребёнка в процессе освоения им программы, повышения качества игры обучающихся.
- Обеспечение объективной, достоверной и оперативной информации о качестве результатов освоения образовательной программы

**Задачи:**

- Контроль качества образования;
- Подбор эффективных методов обучения;
- Выявление результатов педагогического процесса;
- Получение сведений о личности обучающихся;
- Индивидуальный подбор методов и приемов воздействия на каждого обучающегося.
- Самоанализ своего педагогического труда.

### 1.13 Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.

- баскетбольные турниры;
- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;
- участие в спортивных акциях различных уровней;
- защита творческих работ и проектов.

### 1.14 Материально-техническое обеспечение

Для занятий по программе имеется: спортивный зал 24x12

спортивный инвентарь и оборудование:

1. Щиты баскетбольные– 2 пары
2. Гимнастическая стенка– 4 шт.
3. Гимнастические скамейки– 4 шт.
4. Скакалки– 10 шт.
5. Мячи набивные (масса-1кг)– 8 шт.
6. Гантели различной массы– 12 шт.
7. Мячи баскетбольные– 20 шт.

### 1.15 Информационное обеспечение

Литература по баскетболу. Видеоматериалы по баскетболу. Видеоуроки.

Интернет источники:

- <https://dush-orlovsky.rostovschool.ru/> - сайт МБУ ДО СШ
- <https://russiabasket.ru/>-сайт Федерации баскетбола России
- <https://minobr.donland.ru/> - Министерство образования Ростовской области
- <http://rusada.ru/>- Национальная антидопинговая организация РУСАДА

### 1.16.Кадровое обеспечение

Учебно-тренировочные занятия по данной образовательной программе проводят квалифицированные тренеры-преподаватели МБУ ДО СШ. Занятия проводятся в спортивном зале.

## 2. Учебный план Стартовый уровень

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Формы контроля
		Всего	
1.	Теоретическая подготовка	2	Беседа
2.	Общая физическая подготовка	23	Физические упражнения

3.	Специальная физическая подготовка	15	Работа с мячом
4.	Техническая подготовка	20	Работа с мячом
5.	Тактическая подготовка	5	Игра
7.	Контрольно-переводные испытания	2	Соревнования
8.	Игровая подготовка	5	Соревнования
	Итого:	72	

### 3. Содержание учебного плана

#### **3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**(2 часа)

*Правила поведения в спортивном зале.* Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки.

*История баскетбола.* История развития баскетбола в России и за рубежом. Выдающиеся баскетболисты прошлого и настоящего.

*Места занятия баскетболом, оборудование и инвентарь.* Место для проведения занятий и соревнований по баскетболу. Терминология и судейская практика в баскетболе.

*Гигиенические навыки. Режим дня.* Режим дня учащихся, занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

*Общая и специальная физическая подготовка.* Атлетическая подготовка баскетболиста и ее значение. Подготовка функциональных систем и развитие двигательных качеств. Краткая характеристика средств физической подготовки баскетболиста. Взаимосвязь двигательных качеств. Средства подготовки для баскетболистов различных возрастных групп. Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности игрока.

#### **3.2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**(23 часа)

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

**1) Строевые упражнения.** Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем. О предварительной и исполнительной командах. Повороты на

месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

**2) Общеразвивающие упражнения без предметов.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

**3) Общеразвивающие упражнения с предметами.** Упражнения с баскетбольными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

**4) Акробатические упражнения.** Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

**5) Легкоатлетические упражнения.** Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Метание мяча на дальность и в цель.

### **3.3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (15 часов)**

**1) Упражнения для развития быстроты.** Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров»,

«рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим броском в кольцо, в соревнованиях спартерном за овладение мячом.

**2) Упражнения для развития дистанционной скорости.** Ускорения на 15, 30, 60, метров без мяча и с мячом. Ускорение под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными фишками. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 60-100 метров. То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

**3) Упражнения для развития скорости переключения от однодействия к другому.** Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.) Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 по 10 м, 4 по 10 м, 4 по 5 м, 2 по 15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т.п. Бег «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например: прием мяча с последующим рывком в сторону и броском в цель).

**4) Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

Приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения: эстафеты с элементами бега, прыжков. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «подвижная эстафета». Вбрасывание баскетбольного мяча на дальность. Броски мяча на дальность за счет энергетического маха ногой вперед. Точки плечом партнера. Борьба за мяч.

**5) Упражнения для развития специальной выносливости.**

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких фишек с броском в кольцо; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

**б) Упражнения для развития ловкости.** Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх споворотом и имитацией ловли 1 – 2 руками. Прыжки с места и с разбега приемом мяча. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Разновысокое ведение мяча, ведение двух-трех мячей. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

### **3.4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** (20 часов)

**1) Техника передвижения.** Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановка во время бега семенящим шагом и прыжком.

**2) Броски мяча в кольцо.** Броски одной рукой от плеча перед кольцом, с боку, с щитом, без щита. Броски в движении. Броски на месте и в движении с сопротивлением партнера. Броски после скоростного ведения. Броски после приема мяча. Средние, дальние броски.

**3) Передача мяча.** Передача мяча двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча. Передача мяча на месте в парах, тройках. То же в 13 движении по прямой, с оббеганием препятствий, на максимальной скорости бега. Дальние передачи на точность. Передачи с сопротивлением партнера.

**4) Ловля (прием) мяча.** Ловля мяча двумя руками на месте, в прыжке, в движении. Ловля одной рукой. Ловля катящегося мяча.

**5) Ведение мяча.** Ведение правой, левой рукой поочередно на месте, по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между фишек и движущимися партнерами; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом. Разновысокое ведение мяча на месте и в движении. Ведение по прямой и с изменением направления с сопротивлением партнера.

**б) Обманные движения (финты).** Обманные движения «кроссовер» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в сторону и уйти с мячом в другую), то же, но перевод мяча между ног. Финт «разворот спиной» с мячом (при сближении с партнером, поворот спиной и



уход в другую сторону). Обманное движение при выполнении передач (показ в одну сторону, пас в другую).

7) **Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча рукой. Вырывание мяча.

### **3.5.ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** (5 часов)

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие баскетболистов команды по определенному плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником. Выделяются два крупных раздела тактики: тактика нападения и тактика защиты. Они в свою очередь делятся на подразделы: индивидуальная, групповая и командная тактика. Внутри этих подразделов выделяют группы тактических действий, выполняемых различными способами.

#### **Тактика нападения**

Под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей мячом, для взятия корзины соперника. Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

#### **Индивидуальная тактика**

Индивидуальная тактика нападения - это целенаправленные действия баскетболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение баскетболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками.

*Действие без мяча.* К ним относятся: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке площадки.

*Действия с мячом.* Основными вариантами действий игрока, владеющего мячом, являются: ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), броски по кольцу, передачи.

#### **Групповая тактика**

Групповая тактика решает вопросы взаимодействия двух или нескольких игроков на баскетбольной площадке, называемого комбинациями.

Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. Принято различать два основных вида комбинаций: при «стандартных» положениях и входе игрового эпизода.

*Комбинации при «стандартных» положениях.* К ним относятся взаимодействия при вбрасывании мяча из аута, броске по кольцу, выигранного спорного мяча.

*Комбинации в игровых эпизодах.* Проводятся после того, как команда овладела мячом. Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействия в парах, в тройках и т.д. К ним относятся комбинации: «перегруз», «скрещивание», «передача по периметру», «взаимозаменяемость».

### **Командная тактика**

Командная тактика - это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. При любых тактических построениях командная тактика осуществляется посредством двух видов действий:

*Быстрое нападение* - наиболее эффективный способ организации атакующих действий (быстрый отрыв).

Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является *постепенное нападение*.

### **Тактика защиты**

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

### **Индивидуальная тактика**

Успех действий в обороне зависит не только от согласованных действий группы игроков, но и от их умения индивидуально действовать против соперника, владеющего мячом, и без него.

*Действие против игрока без мяча.* К ним относятся: закрывание, сопровождение и перехват мяча.

*Действие против игрока с мячом.* Действуя против игрока, владеющего мячом (отбор мяча), воспрепятствовать его передаче (противодействие передаче мяча), выходу с мячом на бросковую позицию (противодействие введению), бросок мяча (противодействие броску в кольцо).

### **Групповая тактика**

Групповая тактика в защите предусматривает организованное действие двух или нескольких игроков против любого соперника, угрожающего броском в кольцо, и направлена на оказание помощи партнерам.

К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся: страховка, противодействие взаимодействиям в атаке «выход на свободное место» и «скрещивание».

К способам взаимодействия трех или более игроков относятся специально организованные противодействия: построение «зона» и создание прессинга.

### **Командная тактика**

В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают защиту против быстрого нападения и организованного нападения.

Помимо общих закономерностей ведения игры в защите против быстрого и организованного нападения, можно выделить ряд способов организации командных действий в обороне: персональная защита, зонная защита, комбинированная защита.

## **3.6. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (2 часа)**

### **Содержание и методика контрольных испытаний.**

#### **Бег 30 метров**

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (стойка баскетболиста) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

- в забеге одновременно стартуют два участника;
- старт и финиш строго по своей дорожке.

#### **Челночный бег 3x10 метров**

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. На расстоянии 10 метров чертятся стартовая и финишная линии. По команде «На старт!» испытуемый подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» начинает бег по направлению к финишной линии, касается ее рукой и возвращается к стартовой линии, касаясь ее рукой. Затем возвращается к финишной линии, за пределами которой заканчивает задание.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

- стартовой и финишной линий коснуться рукой обязательно, за исключением последнего отрезка (во время финиширования линии не касаться).

- в упражнении участвуют одновременно 2 испытуемых.

#### Прыжок в длину с места

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале, на беговой дорожке легкоатлетического стадиона. По команде испытуемый подходит к стартовой линии и выполняет прыжок толчком двух ног.

Система оценок: фиксируется дальность прыжка. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела испытуемого с полом. Результат измеряется в сантиметрах с точностью до 1 см. Предоставляются три попытки, лучший результат идет в зачет.

Методические указания:

- при выполнении прыжка наступать на стартовую линию запрещается;
- в случае заступа попытка не засчитывается;
- дополнительные попытки в случае заступа не предоставляются.

#### Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. Исходное положение: упор лежа: голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова - туловище - ноги».

Система оценок: фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения. В случае если испытуемый не коснулся грудью предмета, попытка не засчитывается. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

- пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд;
- вспомогательные движения ног и туловища запрещаются.

#### Бег 300 метров

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится на беговой дорожке стадиона. По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и принимают высокий старт, по команде «Марш!» участники бегут, преодолевая заданное расстояние.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

- в забеге могут участвовать до 5 человек;
- переход на дорожку осуществляется согласно правилам по легкой атлетике.

### **3.8. ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА (1 час)**

Для решения функций данной программы следует применять в большей степени игровой метод, способствующий комплексному совершенствованию движений при их первоначальном разучивании, используется для совершенствования физических качеств, потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости.

В занятия с использованием игрового метода вводятся упражнения, которые носят соревновательный характер. К игровой форме относят подготовительные упражнения, вспомогательные игры и упражнения, где присутствуют элементы соперничества.

Вспомогательные игры включают: простые, сложные, переходные и командные игры. Упражнения, выполняемые в игровой форме – подвижные игры, игровые задания, использование различных снарядов, стенов и т. д. отличаются глубиной и разносторонностью воздействия на физические качества занимающихся. Такие занятия повышают интерес к спорту и физической культуре, стимулируют процесс усвоения техники отдельных элементов физических упражнений, способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения поставленных перед занимающимися задач.

Подвижная игра - одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. Перед тем как выбрать определенную игру, следует поставить конкретную педагогическую задачу, решению которой она оказывает содействие, учитывая состав участников, их возрастные особенности, развитие и физическую подготовленность. При отборе игры надо учитывать форму проведения занятия, а также, что очень важно, придерживаться известного в педагогике правила постепенного перехода от легкого к сложному. Для этого, чтобы определить степень сложности той или другой игры, учитывается количество элементов, которые входят в ее состав (бег, прыжки, метание и т.п.)

**1) Различные виды спорта.** Футбол, волейбол, гандбол.

**2) Подвижные игры и эстафеты.** Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

#### **4. Методическое обеспечение образовательного процесса.**

Основными формами занятий являются: учебно-тренировочные занятия, занятия игровой направленности, лекции, посещение спортивных мероприятий, собственно игровая и соревновательная деятельность, просмотр необходимых видеоматериалов.

При работе с воспитанниками применяются такие формы и методы как: словесный, наглядный, практические: игровой, исследовательский, метод критических ситуаций. В основе дидактического материала лежит изучение современных подходов к подготовке юного волейболиста, а также опыт и развитие современного волейбола. Включает в себя изучение современной литературы, просмотр матчей с участием лучших спортсменов. А также анализ собственной соревновательной деятельности детей.

## 5. Список литературы

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004 - 100 с.
2. Л.Г.Швайко Развернутые планы-конспекты уроков по баскетболу в 3-4 классах .- Минск, 2008г.-111с.
3. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2001.
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. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
6. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.
7. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 1984.

## 6. Календарный учебный график

Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Теоретическая часть</b>					
сентябрь	Беседа	1	Физическая культура и спорт в России. Гигиенические знания и навыки. Врачебный контроль	Спортивный зал	собеседование, опрос
октябрь	Беседа	1	Правила игры в волейбол. Организация и проведение соревнований	Спортивный зал	собеседование, опрос
ИТОГО часов теоретической части 2					
<b>Практическая часть</b>					
сентябрь-август	Учебно-тренировочное занятие	38	Общая и специальная физическая подготовка	Спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности
сентябрь-август	Учебно-тренировочное занятие	20	Техническая подготовка	Спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности
сентябрь-август	Учебно-тренировочное занятие	5	Тактическая подготовка интегральная подготовка	Спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности
сентябрь-август	Учебно-тренировочное занятие	7	Контрольно-переводные испытания Игровая подготовка	Спортивный зал	Товарищеские встречи, игры, соревнования
ИТОГО часов практической части			70		
Общее количество часов			72		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 519259607574593999952456277565694459464737450418

Владелец Краснощекова Анна Алексеевна

Действителен с 26.05.2023 по 25.05.2024