

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
«Детско-юношеская спортивная школа» имени С.С. Реутова

Принята на педагогическом совете

МБОУ ДОД «ДЮСШ

имени С.С. Реутова

Протокол № 1 от 01.09.2023 г.



Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и  
спорта по «Баскетболу»  
(для спортивно – оздоровительных групп)

Срок реализации программы : весь период

Программа рассчитана на детей и подростков в возрасте от 9 до 17 лет

Составитель: Тренер-преподаватель  
МБОУ ДОД «ДЮСШ»  
имени С.С. Реутова  
Давлятов Н.И

Чернь 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

- 1. Пояснительная записка**
- 2. Учебно-тематический план**
  - 2.1. План-график**
- 3. Методическая часть**
  - 3.1. Организация учебно-тренировочного процесса**
  - 3.2. Теоретическая подготовка**
  - 3.3. Практическая подготовка**
  - 3.4. Психологическая подготовка**
  - 3.5. Воспитательная работа**
  - 3.6. Инструкторская и судейская практика**
  - 3.7. Система контроля**
- 4. Литература**

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа «Баскетбол» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности и предназначена для дополнительного образования детей 9-18 лет

Баскетбол объединяет большинство общедоступных упражнений, которые сопровождают человека в повседневной жизни, и потому является одним из наиболее массовых видов спорта. Занятия баскетболом имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма (например, прыжки и метания крепят мышцы, опорно-двигательный аппарат). Таким образом, с помощью баскетбольных упражнений, при условии их регулярности, полностью решается задание гармоничного физического развития школьников всех возрастных групп. Баскетбол имеет большое значение, ведь за ее помощью развиваются основные физические качества — выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности — в трудовой деятельности. Во время занятий баскетболом приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Люди, которые занимаются баскетболом, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха.

Кроме этого, занятия баскетболом имеют воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Баскетбольные упражнения требуют от спортсмена высокого уровня развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу разработана в соответствии с законами, нормативно правовыми актами:

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

- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Приказ Министерства спорта РФ от 10 апреля 2013 г. N 114 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол"»

Данная программа разработана для детей, обучающихся в спортивно-оздоровительных группах. Содержание программы может ежегодно незначительно корректироваться в зависимости от условий реализации.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой гиподинамичностью в обычной жизни, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Новизна** программы в том, что, она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования к обучающимся в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. В учебно-тренировочный процесс внедряются элементы технологии спортивно-ориентированного физического воспитания школьников и здоровьесформирующей технологии, соблюдаются принципы здоровьесберегающей педагогики и триединый принцип валеологии: формирование, сохранение и укрепление здоровья на основе всех позитивных факторов.

## **Цели общеразвивающей программы**

- создание системы работы по развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности;
- развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- содействие всестороннему развитию личности обучающегося посредством дополнительных занятий баскетболом.

### **Основными задачами реализации Программы являются:**

#### **Образовательные**

- поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в баскетбол и игрового опыта;
- обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по баскетболу.

#### **Развивающие**

- развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
- развивать физические способности учащихся.

#### **Воспитательные**

- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки;
- воспитание волевых качеств.

Цели и задачи работы тренеров-преподавателей отделения баскетбола направлены на выявление и развитие способностей каждого воспитанника отделения, формирование духовно богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей личности, способной адаптироваться к условиям новой жизни и создание условия для привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям баскетболом, который является основой всестороннего физического и психического развития личности ребенка.

Эти цели и задачи реализуются на основе введения в учебно-воспитательный процесс новых методик обучения, воспитания и мониторинга уровня сформированности знаний и

навыков, создания условий для максимального раскрытия творческого потенциала воспитанников.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, участие в соревнованиях.

#### **Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп:**

- стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- уровень освоения гигиены и самоконтроля

#### **Основные принципы образовательной программы:**

- единства общей и специальной подготовки;
- волнообразности и вариативности нагрузок;
- единства взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовки;
- возрастной динамики развития юных обучающихся.

Реализация указанных принципов позволяет учитывать как возрастные особенности юных обучающихся, так и требования, которые будут предъявлены к ним в будущем на дальнейших этапах подготовки.

К занятиям в группах спортивно-оздоровительной направленности допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Программа предназначена для работы с детьми от 9 до 17 лет. Годовой план рассчитан на 46 недель обучения и 6 недель спортивно-оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам. Продолжительность одного занятия - не более 2-х академических часов.

**Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы, требования физической подготовки**

*Таблица №1*

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Количество недель	Количество часов в год
СОГ	9	15	6	52	312

(приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125)

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, организацию и проведение педагогического и медицинского контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий. Наряду с общей специальной подготовкой учебный план предусматривает такие разделы как:

- теоретическая подготовка;
- контрольно-переводные испытания;
- участие в соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинское обследование.

Примерный учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий и 6 часов спортивного лагеря или по индивидуальным планам

Таблица № 2

№ п/п	Виды подготовки	Спортивно-оздоровительный Этап
		Год обучения
		1
1.	Объемы реализации по предметным областям (час.)	
1.1.	<i>Теоретическая подготовка</i>	38
1.2.	<i>Общая физическая подготовка</i>	52
1.3.	<i>Специальная физическая подготовка</i>	48
1.4.	<i>Избранный вид</i>	152
1.5.	<i>Самостоятельная работа</i>	22
1.6.	<i>Контрольные и переводные нормативы</i>	По плану работы спортивной школы
1.7.	<i>Инструкторская и судейская практика</i>	По плану работы спортивной школы
1.8.	<i>Участие в соревнованиях</i>	По календарному плану спортивных мероприятий
2.	<i>Общее количество часов</i>	312

## 2.1. План-график

Таблица №3

**Календарный учебный график**  
**распределение учебных часов в группах СОГ**

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	46											6	52
Объем по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	38
Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6	52
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Избранный вид спорта	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	11	11	152
Самостоятельная работа	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	22
Контрольные и переводные нормативы	По плану работы спортивной школы												
Инструкторская и судейская практика	По плану работы спортивной школы												
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий												
Итого	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **3.1. Организационно-методические указания к проведению учебно-тренировочных занятий.**

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по баскетболу, периодически заслушивая сообщения учащихся в виде краткой информации. Практические занятия проводятся в форме учебно-тренировочных занятий с учётом возрастных особенностей, режима дня. Тренер-преподаватель обязан: тщательно готовится к занятиям, следить за состоянием и подготовкой мест занятий, оборудования и инвентаря, за одеждой и обувью занимающихся, учитывать условия погоды, температуру воздуха, состояние грунта, не допускать переохлаждения или перегревания занимающихся, учитывать индивидуальные особенности детей. Для того чтобы обучение было воспитывающим, необходимо обеспечить соответствующее содержание учебного материала, правильную методику и организацию учебно-тренировочного процесса. На основе принципов обучения (сознательность, активность, наглядность, систематичность, системность, последовательность, безопасность, прочность) прививаются необходимые знания, умения, двигательные навыки и развиваются физические качества: быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость. Воспитание у учеников необходимых морально - волевых качеств: воля, смелость, решительность, настойчивость, стойкость и др. Упражнения, направленные на воспитание быстроты и обучение технике игры, должны применяться в начале основной части занятия. В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного и мышечного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения.

#### **3.2. Теоретическая подготовка**

На спортивно-оздоровительном этапе основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

Примерное содержание занятий по теоретической подготовке

1. История развития баскетбола;
2. Состояние и развитие баскетбола в Тульской области, в России и в мире;

3. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи;
4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека;
5. Влияние физических упражнений на организм;
6. Физиологические основы тренировки;
7. Основы техники видов баскетбол;
8. Основы методики обучения и тренировки;
9. Правила, организация, и проведение соревнований;
10. Места занятий, оборудование и инвентарь.

### **3.3.Практическая подготовка**

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники игры в баскетбол, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап начальной подготовки предпрофессиональной программы.

#### **1. Задачи на этапе подготовки**

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- овладение основами техники выполнения упражнений;
- воспитание устойчивой психики.

#### **Общефизическая подготовка (ОФП)**

Одной из главнейших частей подготовки баскетболистов является физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств обучающегося.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная 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.

**Физическая подготовка** — это вид спортивной подготовки, который направлен на преимущественное развитие двигательных качеств баскетболиста: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма обучающегося: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности, исправление дефектов телосложения с учетом особенностей и требований специализации. К ним относятся упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка и др.), со снарядами (набивные мячи, блины от штанги, гантели и т.п.), на тренажерах, скалодромах, подвижные и спортивные игры, кроссы, и т.п.

**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.

Форма занятий: учебно-тренировочная.

Приёмы и методы: словесный (объяснение), практический (повторный, игровой), наглядный (показ).

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

Форма занятий: учебно-тренировочная.

Приёмы и методы: словесный (объяснение), практический (повторный, игровой), наглядный (показ).

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

Форма занятий: учебно-тренировочная.

Приёмы и методы: словесный (объяснение), практический (повторный, игровой), наглядный (показ).

**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.

Форма занятий: учебно-тренировочная.

Приёмы и методы: словесный (объяснение), практический (повторный, игровой), наглядный (показ).

**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).

Форма занятий: учебно-тренировочная.

Приёмы и методы: словесный (объяснение), практический (повторный, игровой), наглядный (показ).

Техническое оснащение: скакалки, набивные мячи, гимнастические скамейки, маты, палки, снаряды, канат.

**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 с набивными мячами.

Форма занятий: учебно-тренировочная.

Приёмы и методы: словесный (объяснение), практический (повторный, игровой), наглядный (показ).

Техническое оснащение: набивные мячи, гимнастическая стенка, маты, канат.

**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.

Форма занятий: учебно-тренировочная.

Приёмы и методы: словесный (объяснение), практический (повторный, игровой), наглядный (показ).

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).

Форма занятий: учебно-тренировочная.

Приёмы и методы: словесный (объяснение), практический (повторный, игровой), наглядный (показ).

**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.

Форма занятий: учебно-тренировочная.

Приёмы и методы: словесный (объяснение), практический (повторный, игровой), наглядный (показ).

Техническое оснащение: скакалки, гимнастические скамейки, маты, палки, снаряды, канат. **Упражнения для развития ловкости**. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевероты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Форма занятий: учебно-тренировочная.

Приёмы и методы: словесный (объяснение), практический (повторный, игровой), наглядный (показ).

Техническое оснащение: скакалки, теннисные мячи, гимнастические скамейки, маты, снаряды, канат.

**Упражнения типа «полоса препятствий»**: с перелезанием, про-лезанием, 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.

Форма занятий: модельная.

Методы и приёмы: словесный (объяснение), практический (игровой). Техническое оснащение: скакалки, мячи, обручи.

**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.

Форма занятий: учебно-тренировочная.

Методы и приёмы: словесный (объяснение), практический (повторный, игровой, соревновательный), наглядный (показ).

Техническое оснащение: скакалки, набивные мячи, гимнастические скамейки, маты, обручи.

**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). Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

**Упражнения для развития игровой ловкости** Спортивные игры: пионербол, минифутбол, стритбол, баскетбол, лапта, регби (упрощённые правила).

Формы занятий: соревнования.

Методы и приёмы: словесный (объяснение), практический (игровой), наглядный (показ).

Техническое оснащение: волейбольные, футбольные, баскетбольные, теннисные мячи.

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

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в легкой атлетике. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

1. **Бег:** по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 м. и т. д.) до 30 м., с постоянным изменением длины отрезков из различных исходных положений, стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнёром, вдогонку за партнёром, бег с остановками и с резким изменением направления, челночный бег на 5, 9, 10 м. (с общим пробеганием за одну попытку 25-100 м.).

Форма занятий: модельная.

Приёмы и методы: аналитический, целостный, соревновательный Техническое оснащение: секундомер, флажки, свисток.

2. **Прыжки:** одиночные и серийные, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца), выпрыгивание из и. п., стоя толковой ногой на опоре 50-60 см., подпрыгивание на месте в яме с песком на одной, двух ногах по 5-8 отталкиваний, прыжки по ступенькам с максимальной скоростью, прыжки со скакалкой.

Формы занятий: учебно-тренировочная.

Методы и приёмы: повторный, соревновательный.

Техническое оснащение: гимнастическая скамейка, мячи (детские шары), скакалки, ступеньки, яма с песком.

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

Формы занятий: учебно-тренировочная.

Методы и приёмы: повторный, соревновательный.

Техническое оснащение: манжеты на голени, набивные мячи, гантели, скакалки.

#### **4. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.**

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

Формы занятий: учебно-тренировочная.

Методы и приёмы: повторный, соревновательный.

Техническое оснащение: гантели, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами, хоккейный, мужской и женский баскетбольный набивной мяч весом 1-5 кг.

**5. 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).

Формы занятий: учебно-тренировочная.

Методы и приёмы: повторный, соревновательный.

Техническое оснащение: теннисные и баскетбольные мячи, подкидной мостик, скамейки.

**6. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.** Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Формы занятий: учебно-тренировочная.

Методы и приёмы: повторный, соревновательный. Техническое оснащение: баскетбольные мячи.

**7. 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 удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Форма занятий: модельная.

Методы и приёмы: словесный (объяснение), практический (игровой). Техническое оснащение: мячи

8. **Круговая тренировка:** работа по станциям:

а) стартовая скорость (4 стартовых ускорения по 8-10 м. из разных исходных положений);

б) бросок малого мяча в стену на дальность отскока, 10-12 раз; в) сгибание и разгибание рук из стойки на кистях, 3-5 раз;

г) прыжки через скакалку, 100 раз. Форма занятий: тренировочная. Методы и приёмы: повторный.

Техническое оснащение: мячи, скакалка.

9. **Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча:** «Выталкивание из круга», «Школа мяча», «Беговая эстафета», «Эстафета с прыжками», «Эстафета с переброской мяча».

Форма занятий: модельная.

Методы и приёмы: игровой, соревновательный. Техническое оснащение: резиновые, баскетбольные мячи.

### **Техническая подготовка.**

Техника – основа спортивного мастерства. Классификация техники игры. Целесообразность применения отдельных технических приёмов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику. *Практические занятия.* **Техника нападения.** Техника передвижения. Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперёд, назад).

**Техника владения мячом.** Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча.

Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

**Техника защиты.** Техника передвижений. Стойка защитника с выставленной вперёд ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

### **Тактическая подготовка.**

#### **Тактика нападения.**

*Индивидуальные действия:* выход на свободное место с целью атаки противника и

получения мяча.

*Групповые действия:* взаимодействия двух игроков - «передай мяч-выходи».

*Командные действия:* организация командных действий по принципу выхода на свободное место.

### **Тактика защиты.**

*Индивидуальные действия:* выбор места по отношению к нападающему с мячом.

*Групповые действия:* взаимодействие двух игроков – подстраховка.

*Командные действия:* переключения от действий в нападении к действиям в защите.

## **3.4. 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 трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

## **3.5. Воспитательная работа**

Возрастание роли физической культуры и спорта как средства воспитания детей и подростков обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. Условием успешного осуществления воспитательной работы с обучающимися является единство воспитательных воздействий. Формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания: семьи, школы, коллектива, педагогов, организаций, осуществляющих воспитательные функции.

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание моральных качеств: любви к Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Спортивная деятельность предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения, поощрения, наказания. В спортивные секции зачастую приходят подростки с уже сложившимися нравственными убеждениями, определенным характером. Поэтому тренеру и коллективу, в котором начинается спортивный путь новичка, приходится не только совершенствовать положительные стороны личности, но нередко и перевоспитывать обучающегося

Добиваться реализации этих цели невозможно без использования основных принципов воспитания:

- научности;
- связи воспитания с жизнью;
- воспитания личности в коллективе;
- единства требований и уважения к личности;
- последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий;
- индивидуального и дифференцированного подхода;
- опоры на положительное в человеке.

Руководствуясь принципами, тренер избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности.

Большой воспитательный заряд несёт использование в учебно-тренировочном процессе школьников конкретных примеров из жизни замечательных людей. Призывая школьников на практике совершенствоваться всесторонне, не замыкаясь только на занятиях спортом, желательно, чтобы сами занимающиеся в присутствии всей группы рассказывали о прекрасном знании: иностранных языков, литературы, искусства, о большой любви к таким физическим упражнениям, как плавание, катание на коньках, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, туристические прогулки, о многолетней привязанности к шахматам.

Заметное воспитательное воздействие на юных баскетболистов оказывает участие в соревнованиях памяти героев ВОВ, посещение музеев с обязательным рассказом об их жизни и подвиге. Очень важное качество – умение говорить правдиво и справедливо поступать – должно формироваться у учащейся молодёжи повсюду: в семье, школе, спортивной секции .

Положительный воспитательный эффект, эмоционально приподнятое настроение вносят в спортивную группу элементы деловых игр. Тренер поручает одному из занимающихся выполнять во время разминки свои функции, остальные обязаны ему подчиняться. Перед разминкой все договариваются играть свои роли максимально приближённо к действительности, так как на последующих тренировках каждый обучающийся группы так же побывает в роли тренера. Будучи увлечен игровой ролью, проводящий разминку проявляет активность, деловитость, творческие способности и зачастую раскрывается с совершенно незнакомой стороны.

Учреждение самостоятельно в выборе системы форм и оценок занимающихся. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов может меняться в зависимости от поставленных целей и задач. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер.

Нормативы, представленные в таблице являются ориентиром на нормативы федерального стандарта, оценка *отлично* является показателем соответствия, предъявляемым требованиям на зачисление в группы начальной подготовки предпрофессиональной программы.

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		Оценка	
	юноши	Девушки	отлично м/д	Удовл м/д
<b>быстрота</b>				
скоростные качества	Бег на 20м с ходу	Бег на 20м с ходу	4,5/4,7	
	Бег на 100м	Бег на 100м	15,2/16,0	
скоростно-силовые качества	Скоростное ведение мяча 20 м	Скоростное ведение мяча 20 м	11,0/11,4	
<b>скоростно-силовые качества</b>				
скоростные качества	Прыжок вверх с места со взмахом руками	Прыжок вверх с места со взмахом руками	24/20	
скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места	130/115	
<b>многоборье</b>				
скоростные качества	Бег на 20м с ходу	Бег на 20м с ходу	4,5/4,7	
	Бег на 100м	Бег на 100м	15,2/16,0	
скоростно-силовые качества	Скоростное ведение мяча 20 м	Скоростное ведение мяча 20 м	11,0/11,4	
	Прыжок вверх с места со взмахом руками	Прыжок вверх с места со взмахом руками	24/20	
	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места	130/115	

#### 4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Матвеев А. П., Меньшиков С. Б. «Методика физического воспитания с основами теории». Учебн.пособие для студентов пед.институтов и учащихся пед.училищ. М. Просвещение. 2001.
2. Министерство Просвещения СССР «Программа для внешкольных учреждений, как типовые. Спортивные кружки и секции». Издание третье, переработ. и дополненное. Москва. «Просвещение». 2006. Для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.
3. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, утвержденная Федеральным агентством по физической культуре и спорту/.Баскетбол
4. Чистополов В. Н., Чистополов С. В., Богатырёв В. С. «Энциклопедия баскетболиста». 1998, 2000.
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).
6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Баскетбол.- М.: Физическая культура и спорт, 2003.-144с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.
9. Авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.
10. Примерная программа для системы дополнительного образования детей (ДЮСШ, СДЮШОР).
11. Википедия свободная энциклопедия <https://ru.wikipedia.org>.
12. Официальный сайт Министерства спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/> .



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587541

Владелец Шадская Ольга Вячеславовна

Действителен с 11.10.2022 по 11.10.2023