

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа  
Угличского муниципального района

Принята:  
на педагогическом совете

25 мая 2021 года

Утверждаю:  
Директор МАОУ ДО ДЮСШ



Ражев А.В.

августа 2021 года

Дополнительная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Баскетбол»

Срок реализации  
образовательной программы: **9 мес.**

Возраст обучающихся: **6-18 лет**

Разработчики:  
Первый заместитель директора  
Приказчикова Марина Анатольевна

г. Углич  
2021

## Содержание

	<i>стр</i>
1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематическое планирование	5
2.1. Учебный план	6
2.2. Календарный учебный график	6
3. Содержание программы	8
3.1. Теоретическая подготовка	8
3.2. Практическая подготовка	8
3.3. Физическая подготовка	10
3.4. Медицинский контроль	17
3.5. Контрольные испытания	17
4. Обеспечение реализации образовательной программы.	18
5. Мониторинг образовательных результатов	20
Список информационных источников	23

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» (далее Программа) предназначена для обучающихся муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования Детско-юношеской спортивной школы Угличского муниципального района (далее МАОУ ДО ДЮСШ или ДЮСШ).

Программа составлена с учетом основных положений и требований следующих нормативных и правовых документов:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (с последующими изменениями и дополнениями);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Правительства Ярославской области от 06.04.2018 №235-п «О создании регионального модельного центра дополнительного образования детей»;
- Постановление правительства № 527-п 17.07.2018 «Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области»;
- Приказ департамента образования Ярославской области от 27.12.2019 №47-нп «Правила персонифицированного финансирования ДОД»;
- Устав МАОУ ДО ДЮСШ.

Долгое время основным направлением в оздоровлении детей было лечение заболеваний. Сегодня всё внимание сосредоточено на повышении эффективности физического воспитания как средства профилактики. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья, а также не понимания основных процессов протекающих в их организмах, связанных с взрослением. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития. Форма построения занятий специально разработана для более целенаправленного и эффективного воздействия на отдельные органы и системы организма, психические и личностные свойства занимающихся, для обогащения их опытом – двигательным, эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным, что и определяет значимость представленной программы.

### **Характеристика, отличительные особенности баскетбола.**

Баскетбол - спортивная игра, цель которой забросить мяч в подвешенную корзину. Она появилась в 1891 году в США. Преподаватель Спрингфилдского колледжа Джеймс Нейсмит придумал динамичную и увлекательную игру в помещении. Баскетбол - одна из самых популярных игр и в нашей стране. Для неё характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, передачи, броски и ведения мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Несмотря на свою общеизвестность и кажущуюся простоту, игра обладает спектром педагогического воздействия, позволяющего решать весь комплекс образовательных, воспитательных, развивающих и оздоровительных задач подготовки баскетболистов.

Игра в баскетбол не только совершенствует физиологические основы жизнедеятельности организма, но и обеспечивает овладение игровыми навыками в наиболее благоприятных для их

формирования условиях. В игре дети учатся контролировать свои эмоции, подчиняться правилам и решениям судей, учатся действовать самостоятельно и решать игровые задачи во взаимодействии со своими партнерами, но главное: они учатся действовать обдуманно и несуетливо, ибо в игре, как говорил П.Ф. Лесгафт «во всем мысль впереди».

Специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса.

Программа раскрывает основы комплекса воспитания, обучения, тренировки в спортивной школе, предусматривает определённые требования для обучающихся в соответствии с одним годом подготовки.

Программа составлена для спортивно-оздоровительного этапа подготовки и предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тренировочного плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- участие в соревнованиях начального уровня.

**Основная цель программы** - приобщение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни, обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством игры в баскетбол. Воспитание гармоничной, социально активной личности. Формирование системы знаний, умений, навыков игры в баскетбол.

**Задачи** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности «баскетбол»:

1. Приобщить обучающихся к достижениям мировой культуры, российским традициям, национальным особенностям региона.
2. Создать условия для развития личности ребёнка.
3. Обучить технике и тактике игры в баскетбол.
4. Развитие физических способностей, укрепление физического и духовного здоровья обучающихся, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.
5. Формировать представления о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
6. Готовить школьные команды общеобразовательных школ для участия в соревнованиях различного уровня и формата.
7. Создать условия для профессионального самоопределения и творческой самореализации юных спортсменов.
8. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в мини-баскетбол, стритбол, баскетбол, готовить судей по баскетболу.
9. Подготовка перспективных юных спортсменов для комплектования групп начальной подготовки и подготовка резерва спортивной школы.

**Актуальность** программы выражается в следующем. За последние десятилетия в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей и подростков, чей образ жизни, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Баскетбол» способствует вовлечению детей в учебно-тренировочный процесс спортивной школы, что в свою очередь, положительно сказывается на

физическом состоянии детей, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки. Освоение программы обучающимися расширяет их двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности.

Данная образовательная программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 6 лет до 18 лет. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение составляет - 6 лет. Срок реализации Программы - 9 месяцев.

**Ожидаемые результаты:**

- рост уровня развития физических качеств;
- освоение основных приёмов и навыков игры в баскетбол;
- освоение комплекса навыков и умений индивидуальной игры в баскетбол (уметь - точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекаль нападающих и цепко защищаться)
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни.

## 2. Учебно-тематическое планирование

Основными формами образовательного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, сроки соответствующие календарному учебному графику.

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед, продолжительностью 05-30 мин. Или специальных теоретических занятиях продолжительностью 45 мин.

Данная программа разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки, которая проходит в спортивно-оздоровительных группах. Основной на этом этапе является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств. Занятия строятся таким образом, чтобы обучающиеся получали удовольствие от двигательной активности.

**Годовая учебно-тренировочная нагрузка:**

Этап подготовки	Год обучения	Объем учебно-тренировочной работы в неделю (в часах)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка (на 39 недель)
Спортивно-оздоровительный	1 год	6 часов	226 часов

## 2.1. Учебный план.

№	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего
1	Теоретическая подготовка	2	1	2	1	1		1	1		9
2	Общая физическая подготовка	16	14	14	15	10	12	13	13	12	119
3	Специальная физическая подготовка	8	6	6	8	5	8	8	8	5	62
4	Технико-тактическая подготовка		4	4	4	4	4	4	4	2	30
5	Участие в соревнованиях	Согласно календарю спортивно-массовых мероприятий									
6	Медицинское обследование		1							1	2
	Контрольные нормативы									4	4
	Всего	26	26	26	28	20	24	26	26	24	226

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определены в графике распределения материала по видам, в учебном плане - графике.

## 2.2. Календарный учебный график

Начало учебного года и занятий в МАОУ ДО ДЮСШ ежегодно с 1 сентября. Окончание учебных занятий по Программе до 30 августа 2022 г..

Продолжительность учебной недели - шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки).

Начало тренировочных занятий - согласно расписанию. Расписание занятий по программе составляется администрацией ДЮСШ по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в дошкольных и других учебных заведениях, в зависимости от места реализации Программы

Каникулы:

зимние с 1.01.2022 - 8.01.2022.

Праздничные и выходные дни согласно производственным каникулам:

4 ноября - День народного единства

5 ноября - перенос выходного дня с субботы 2 января.

1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января — Новогодние каникулы;  
7 января — Рождество Христово;  
23 февраля — День защитника Отечества;  
8 марта — Международный женский день;  
1 мая — Праздник Весны и Труда;  
9 мая — День Победы.

Занятия обучающихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы МАОУ ДО ДЮСШ на период каникул в форме физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участия в тренировочных сборах, отдыха в спортивном оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам под руководством тренера

### 3. Содержание программы.

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, 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 обучающихся необходимых морально-волевых качеств: воля, смелость, решительность, настойчивость, стойкость и др.

Упражнения, направленные на воспитание быстроты и обучение технике и тактике баскетбола, 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.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники баскетбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеofilмы, DVD, слайды
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики баскетбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях
- Подвижные и подготовительные игры



- Игровая практика

### 3.1. 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

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по баскетболу. Международные связи Российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх. Состояние и развитие баскетбола в России.

История развития баскетбола в мире и нашей стране. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и требования к их содержанию. Количество занимающихся в мире и России.

Тема 2. Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры). Мониторинг здоровья (рост, масса тела, динамическая и статическая сила рук). Воспитание нравственных, гражданских и волевых качеств спортсмена. Мотивация к занятиям спортом. Психологическая подготовка в многолетней спортивной тренировке. Инициативность, самостоятельность, творческое отношение к занятиям. Ответственность за свои поступки перед семьей, классом, командой коллективом.

Тема 3. Гигиенические требования к обучающимся.

Понятие о гигиене и санитарии. Понятие о рациональном питании. Гигиенические требования к питанию спортсмена. Уход за телом, полостью рта, зубами. Режим дня. Профилактика вредных привычек.

Тема 4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых. Спортивный массаж. Сауна. Самомассаж. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания. Виды закаливания. Профилактика спортивного травматизма. Первая доврачебная помощь при травмах.

Тема 5. Основы техники игры в баскетбол.

Основные технические приёмы игры. Средства и методы спортивной тренировки. Анализ техники изучаемых приёмов игры. Сочетания технических приёмов.

Тема 6. Спортивные соревнования.

Организация и проведения спортивных соревнований по баскетболу. Положение о проведении соревнований. Судейство соревнований. Судейская бригада: старший судья, судья, судьи в поле, секретарь и помощник секретаря, секундометрист, судья -информатор, оператор 24 секунд.

### 3.2. Физическая подготовка.

**Физическая подготовка** — это вид спортивной подготовки, который направлен на преимущественное развитие двигательных качеств: 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 легкоатлетической 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.

### **Средства общей физической подготовки:**

1. Строевые упражнения:
  - Виды строя;
  - Виды размыкания;
  - Действия в строю, повороты, перестроения;
  - Шаг, бег, переходы с шага на бег.
2. Гимнастические упражнения:
  - Упражнения для мышц рук, плечевого пояса;
  - Упражнения с набивными мячами;
  - Упражнения с гимнастическими палками, гантелями;
  - Упражнения для силы мышц шеи, туловища;
  - Упражнения для силы мышц ног, таза.
3. Акробатические упражнения:
  - Группировки в приседе, лёжа на спине;
  - Перекаты;
  - Кувырки;
  - Перевороты;
  - Мост.
4. Легкоатлетические упражнения:
  - Бег (40м, 50м, 60м, 100м, 400м);
  - Эстафетный бег;
5. Прыжки:
  - С места в длину;
  - С разбега в длину;
6. Спортивные игры:
  - Волейбол;
  - Ручной мяч;
  - Футбол.
7. Подвижные игры.

### **Специальная физическая подготовка**

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

1. Упражнения для развития быстроты.
2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча.
4. Упражнения для развития специальной выносливости.
5. Упражнения для развития специальной координации.

### **Техника игры.**

1. Техника передвижения.
2. Техника ведения мяча.
3. Техника бросков.

4. Техника передач.
5. Обманные движения (финты).
6. Техника овладения мячом.

#### **Тактика игры.**

1. Тактика нападения: действия без мяча, действия с мячом, групповые действия, командные действия.
2. Тактика защиты: индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

#### **Физическая подготовка для всех возрастных групп**

##### *Обще-подготовительные упражнения*

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

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

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

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

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

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

Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100м 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 обще-развивающих упражнений в максимальном темпе.

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

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Повороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролазанием,

перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис, волейбол, бадминтон.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

#### ***Специально-подготовительные упражнения***

**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 50м). 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).

#### **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, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5кг) на точность, дальность, быстроту.

Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «горки»). 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 столе, в ворота.

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

частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

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

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная)

### **3.3. Медицинское обследование.**

Наличие справки из физкультурного диспансера является обязательным требованием при зачислении в детско-юношескую спортивную школу. В процессе тренировочных занятий обучающимся постоянно приходится переносить повышенные физические нагрузки, которые должны контролироваться тренером-преподавателем и которые можно давать только обучающимся не имеющим медицинских противопоказаний. Поэтому прохождение медицинского обследования включено в учебный план, как его неотъемлемая часть.

### **3.4. Контрольные испытания.**

Конечным продуктом любой тренировочной деятельности являются различные контрольные испытания и соревнования, которые могут проводиться в различных форматах: сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП; участие в первенствах ДЮСШ; тесты на определение уровня развития физических качеств.

### **3.5. 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.

### **3.6. 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.

Достоинны всяческого подражания воля и мужество членов сборной страны предвоенного периода, рассказ о боевом пути каждого из них поможет формированию у юных спортсменов высоких нравственных качеств.

Заметное воспитательное воздействие 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.

Обстановка таких игр наиболее благоприятна для формирования у школьников положительных форм поведения: дисциплинированности, трудолюбия, инициативности. Именно поэтому А.С.Макаренко использовал игры как один из самых действенных воспитательных методов.

Центральной фигурой воспитательного процесса в спортивной группе является тренер.

Успехи в работе тренера во многом определяются тем, насколько велик его авторитет среди воспитанников. Авторитет приобретается в процессе повседневной деятельности и зависит от многих факторов.

Честность и справедливость в отношениях с учениками, коллегами, соперниками учеников, отсутствие привычки говорить «за глаза». Высокий уровень профессиональных знаний, доброжелательность, скромность и простота, способность относиться одинаково ко всем ученикам, исключаяющие панибратство, педагогический такт, оптимизм и энтузиазм. Вот далеко не полный перечень качеств, на основе которых формируется авторитет тренера.

#### **4. Обеспечение.**

Организационно - педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся. Форма обучения в МАОУ ДО ДЮСШ - очная. Формами организации тренировочного процесса в спортивной школе являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование;
- медицинский контроль;
- соревнования.

Наполняемость группы: от 14 до 25 человек.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации настоящей программы на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 2 часов.

Объем тренировочной нагрузки в неделю составляет 6 академических часов.

##### **4.1. Кадровое обеспечение**

К работе с программой допускаются специалисты, обладающий квалифицированными знаниями в дисциплинах по виду спорта, наличие педагогического образования или профессиональной переподготовки, желательный опыт педагогической работы с детьми, соответствие требованиям законодательства РФ к педагогам.

##### **4.1. Материально-техническое обеспечение занятий**

Для проведения учебных занятий по баскетболу в спортивной школе используется зал: размеры 24/12 м минимум. В зависимости от темы тренировочного занятия, используется следующее оборудование и необходимый инвентарь: стойки баскетбольные с кольцами, большое количество баскетбольных мячей, а также набивные мячи, скакалки, г/скамейки, резиновые амортизаторы, тренажер – лесенка, медицинбол различного веса, конусы и тренажеры для обводки.

##### **4.3. Условия успешной реализации учебной программы.**

1. Улучшение материально-технической базы для занятий баскетболом:
  - а) спортивная база для учебных занятий;
  - б) наличие и разнообразие необходимого спортивного оборудования при обучении техники игры;
  - в) наличие современного комплекта спортивного оборудования для игровых площадок.
2. Систематическое и рациональное применение технических средств, приборов и специального оборудования.
3. Формирование коллектива единомышленников.
4. Наличие квалифицированных тренеров-преподавателей по баскетболу.
5. Научно-методическое обеспечение образовательного процесса.
6. Постоянное самосовершенствование тренера преподавателя и повышение квалификации в

вопросах современных технологий учебно-тренировочного процесса.

7. Формирование стойкой мотивации к достижению высоких результатов в игровой и соревновательной деятельности.
8. Стимулирование детей в учебно-воспитательном и тренировочном процессе.
9. Наличие организаторов-инструкторов из числа выпускников объединения.
10. Повышение уровня технико-тактического мастерства посредством участия в разнообразных по масштабам соревнований.
11. Планирование и организация учебных тренировочных сборов.
12. Финансовое обеспечение программы.

#### **4.4. Условия наполняемости групп и зачисления обучающихся**

##### **Наполняемость групп и объем недельной тренировочной нагрузки с учётом этапов подготовки (в академических часах).**

<b>Группа</b>	<b>Минимальный возраст для зачисления</b>	<b>Кол-во человек</b>	<b>Кол-во занятий в неделю</b>	<b>Уровень спортивной подготовленности</b>
СОГ	6 – 18 лет	14-25	2-3	Прирост показателей по ОФП

Спортивно-оздоровительные группы комплектуются из числа учащихся общеобразовательных учреждений всех типов, желающих заниматься баскетболом на основании стартовой диагностики показателей ОФП и при наличии справки от врача-педиатра с допуском к занятиям по виду спорта.



## 5. Мониторинг образовательных результатов

### Предполагаемые результаты обучения учащихся по программе.

СОГ	
Образовательные знания, умения и навыки	- Знать основные правила игры в баскетбол - общие технические приемы, - стойки и перемещения
Воспитательные умения и навыки	- уметь слышать и слушать товарища - ознакомлены с понятием «общение», «культура», «спортивная этика» - чувство коллективизма
Развивающие умения и навыки	- развиты физические качества при проведении подвижных игр, эстафет - повышение интереса к занятиям баскетболом

#### 5.1. Педагогический контроль. Контрольные показатели.

Педагогический контроль проводится для оценки динамики общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям юных спортсменов. Контрольные упражнения и нормативные требования по годам обучения представлены в нормативной части программы для учащихся отделения баскетбола. Результаты проведения педагогического контроля вносятся в индивидуальную карту спортсмена.

В учебно-тренировочном процессе в силу многочисленных факторов неизбежны различные отклонения. Суть управления заключается в постоянном анализе всего процесса спортивной подготовки в целом, и внесении необходимых изменений на основании поступающей информации о состоянии спортсменов. Педагогический контроль включает в себя: учет тренировочных нагрузок и их анализ; оценку технической, физической подготовленности спортсменов в процессе тренировок; внесение необходимых коррективов в тренировочный процесс.

Важнейшей задачей врачебно-педагогического контроля является уточнения в планировании учебно-тренировочного процесса, дозировка физических нагрузок в недельном цикле, определения длительности интервалов отдыха между упражнениями и тренировками, нахождение наиболее рационального сочетания различных средств физических упражнений на занятиях.

Практическая реализация врачебно-педагогического контроля осуществляется в системе специально реализуемых проверок, включаемых в содержание тренировочных занятий.

Такие проверки позволяют вести систематический учет по двум наиболее важным направлениям:

1. Определение степени усвоения техники двигательных действий.
2. Определение уровня развития двигательных (физических) качеств.

#### 5.2. Нормативные требования

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности

тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными нормативными требованиями для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

### **Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.**

Тестирование общей физической подготовленности, осуществляется два раза в год в октябре и мае.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся детской спортивной школы.

- Бег 30м. с высокого старта/с. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15 мин. разминки дается старт.
- Челночный бег 6 х 5 м/с. Тест проводится в спортивном зале начало и конец, которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой - два набивных мяча. Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; добегают до мяча, касается его рукой и бежит обратно к первому мячу, тоже касается его рукой. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.
- Прыжок в длину с места/см. - выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют стальной рулеткой.
- Прыжок вверх/см. - выполняется толчком двух ног с взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалакова.
- Метание набивного мяча весом 1кг. вперед из-за головы/см. Из исходного положения сидя, ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой при этом плечи находятся на уровне контрольной линии (линия отсчета), испытуемый выполняет бросок мяча из-за головы двумя руками. Дальность броска измеряется рулеткой.

### **Общие контрольные нормативы по физической подготовки**

#### **Примерные общие контрольно-переводные нормативы. Юноши**

№	Упражнения	
		СОГ /НП1
	Общая, специальная физическая подготовка	
1	Бег на 20 м	4,5
2	Скоростное ведение мяча 20 м	11,0
3	Прыжок в длину с места (см)	130

4	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	24
5	Челночный бег 40 сек на 28 метрах	
6	Бег 600 м	
7	Бег 300 м	1,16
	Техническое мастерство	
1	Штрафной бросок (%)	
2	Дистанционный бросок(%)	28
3	Передача мяча (с, попадания)	14,2
4	Передвижение в защитной стойке (с)	10,1

**Примерные общие контрольно-переводные нормативы. Девушки**

№	Упражнения	СОГ
		/НП1
	Общая, специальная физическая подготовка	
1	Бег на 20 м	4,7
2	Скоростное ведение мяча 20 м	11,4
3	Прыжок в длину с места (см)	115
4	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	20
5	Челночный бег 40 сек на 28 метрах	
6	Бег 600 м	
7	Бег 300 м	1,20
	Техническое мастерство	
1	Штрафной бросок (%)	
2	Дистанционный бросок (%)	28
3	Передача мяча (с, попадания)	14,5
4	Передвижения в защитной стойке (с)	10,3

### **5.3. Медико-биологический контроль**

#### **1. Контроль за состоянием здоровья обучающегося.**

Осуществляется врачом ДЮСШ и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям баскетболом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

#### **2. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма обучающегося.**

Проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме; в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же люди;
- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;
- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

## Список информационных источников

### Список литературы:

1. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 1984.
2. Башкирова В.Г., Портнов Ю.М., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б., Чернов С.В., Саблин А.Б. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2007. - 100 с.
3. Баскетбол-навыки и упражнения. Краузе, Джерри В. пер. с англ - М. АСТ: Астрель, 2006 г.
4. Осипов Р.Л., Жаровцев В.В. Начальное обучение в спортивных играх (баскетбол). Учебное пособие - КГПИ им В.И. Ленина, Киров 1990. 102 с.
5. Жаровцев В.В. Бандаков М.П. и др. Обучение баскетбольным упражнениям. Методические рекомендации. КГПИ им В.И.Ленина. Киров 1995. 78 с.
6. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учебных заведений . - М.: «Академия», 2001. -520
7. Программа « Баскетбол» для ДЮСШ, СДЮСШОР. Москва, «Советский спорт», 2003г.
8. В.М.Зоциорский. Физические качества спортсмена. «ФиС», 1999 г., Москва
9. А.В.Алексеев. Себя преодолеть, «ФиС», 2000г., Москва
10. В.М.Волков. Восстановительные процессы в спорте. «ФКиС», 1977г., Москва
11. Бил Гатмен и Том Финнеган «Все о тренировке юного баскетболиста», Москва, АСТ Астрель, 2007г.
12. Ник Сортэл «100 упражнений и советов для юных игроков», Москва, АСТ Астрель, 2002г.
13. Джерри В.Краузе/Дон Мейер/Джерри Мейер «Баскетбол. Навыки и упражнения», Москва, АСТ Астрель, 2006г.
14. Уолт «Клайд» Фрейзер «Баскетбол. Шаг за шагом», Москва, АСТ Астрель, 2006г.
15. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк. - М.: Академия (Academia), 2016 г
16. Цицов А.А. Студенческий спорт, массовый спорт и спорт высших достижений / А.А. Цицов, Ю.А. Ткаченко // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : материалы науч.-практ. конф. молодых ученых. - Ростов н/д., 2018.

### Перечень Интернет-ресурсов:

1. Российская федерация баскетбола [Электронный ресурс] / РФБ. – Режим доступа: <https://russiabasket.ru/>
2. Международная федерация баскетбол [Электронный ресурс]. – FIBA, 2003-2020. – Режим доступа: <https://www.fiba.basketball/>
3. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – М., 2008-2019. – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>
4. РУСАДА. За честный и здоровый спорт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://rusada.ru/>
5. Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] / Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>