

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Арьевский детско-юношеский центр»  
Уренского муниципального округа Нижегородской области**

СОГЛАСОВАНА  
на заседании  
педагогического совета « 9 »  
30.08 2022г.  
протокол № 9

**УТВЕРЖДЕНА:**  
Приказом директора  
«Арьевский ДЮЦ» от «    »  
01.09 2022г. № 36



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**по Баскетболу**

Количество часов в неделю: 6 часов  
Срок реализации программы: 3 года  
Возраст занимающихся: 5-18 лет

СОГЛАСОВАНА  
на заседании  
педагогического совета «    »  
        г.  
протокол №   

**УТВЕРЖДЕНА:**  
Приказом директора  
«Арьевский ДЮЦ» от «    »  
        г.

Педагоги ДО:

Баронов Евгений Сергеевич  
Купоросова Наталья Сергеевна

АРЬЯ  
2022

Педагог ДЮЦ

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
  - 2.1 Календарный учебный график
  - 2.2 План учебного процесса
3. Рабочая программа. Содержание учебного плана
  - 3.1 Теоретическая подготовка
  - 3.2 Общая физическая подготовка
  - 3.3 Специальная физическая подготовка
4. Методическое обеспечение
5. План воспитательной работы
6. Система контроля и зачетные требования. Оценочные материалы
7. Условия реализации программы.  
Перечень материально - технического обеспечения
8. Перечень информационного обеспечения

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
  - 2.1 Календарный учебный график
  - 2.2 План учебного процесса
3. Рабочая программа. Содержание учебного плана
  - 3.1 Теоретическая подготовка
  - 3.2 Общая физическая подготовка
  - 3.3 Специальная физическая подготовка
4. Методическое обеспечение
5. План воспитательной работы
6. Система контроля и зачетные требования. Оценочные материалы
7. Условия реализации программы.  
Перечень материально - технического обеспечения
8. Перечень информационного обеспечения

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта – баскетбол составлена в соответствии с: Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

**Направленность Программы:** «Об физкультурно-спортивная (формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка).

**Актуальность, педагогическая целесообразность программы:** баскетбол – это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания.

«Об Коллективный характер баскетбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность.

«Об Каждый баскетболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Занятия баскетболом расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся, развивая у спортсменов стремление к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению. Сегодня красота баскетбола олицетворяется не только в демонстрации техники, в исполнительском мастерстве отдельных игроков, в эффективном завершении игровых эпизодов. Чувство прекрасного вызывают и сам процесс игры, его композиция, коллективизм и взаимодействия игроков.

Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия баскетболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают баскетбол эффективным средством активного отдыха. Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся баскетболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые.

Образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной программе направлена на:

формирование и развитие физических способностей обучающихся;  
удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;  
обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;

выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;

создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;

подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;

формирование общей культуры обучающихся;  
удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

**Цель** - формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;

социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;

формирование общей культуры обучающихся;

удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов

обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации,

осуществляемых за пределами федеральных государственных

## **Задачи Программы:**

### *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 качеств: 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.

Особенностью данной программы является поэтапное освоение предмета «баскетбол».

**Новизна.** Программа способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья учащихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма.

### **Организационно педагогические условия**

#### **Срок реализации программы.**

Настоящая учебная программа рассчитана на 3 года

**Минимальный возраст детей.** На обучение по данной программе зачисляются дети с 5 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача.

#### **Наполняемость групп.**

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 13 и не более 14 человек.

**Режим занятий.** Продолжительность занятий составляет по 90 минут 3 раза в неделю. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей. Учебный план программы рассчитан на 42 недели непосредственно в условиях учреждения и дополнительные 10 недель на период активного отдыха обучающихся в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальному заданию.

**Формы организации занятий.** Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия.

**Формы проведения занятий.** Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

**Формы аттестации.** Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения учащихся. В начале года проводится вводное тестирование по общей физической подготовке.

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения по программе (в июне) по всем разделам учебного плана.

### **Этап спортивно-оздоровительной подготовки.**

На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами игры в баскетбол, выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап подготовки базового уровня.

### **Планируемые результаты:**

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

*в области теоретической подготовки:*

- история развития баскетбола;
- 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. Состояние и развитие баскетбола в России;

2. Правила техники безопасности;

3. Правила игры;

4. Терминологию баскетбол;

**должны уметь:**

1. Выполнять ведение, передачу, прием мяча.

2. Анализировать и оценивать игровую ситуацию;

3. Владеть тактикой атаки и обороны;

**должны иметь навыки:**

1. Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска и выполнять финты, различных видов приемов и передач мяча;

2. Применение индивидуальных действия как в атаке, так и в обороне;

3. Самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.

4. Владеть техникой подготовки игрока.

**должны уметь:**

1. Выполнять ведение, передачу, прием мяча.

2. Анализировать и оценивать игровую ситуацию;

3. Владеть тактикой атаки и обороны;

**должны иметь навыки:**

1. Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска и



2.2 План учебного процесса на 42 недели /на 6 часов в неделю/по образовательной программе по виду спорта "Баскетбол"

Срок реализации программы: 3 года

№	Предметная область	1 г.об			2 г.об.			3 г.об.			Всего недель/ часов по программе			Формы промежуточной и итоговой аттестации	
		Количество часов			Количество часов			Количество часов			Итого часов	В том числе			
		Всего часов	В том числе теория	практика	Всего часов	В том числе теория	практика	Всего часов	В том числе теория	практика		теория	практика		
1	Теоретическая подготовка	24	24		24	24		24	24		72	72		собеседование	
2	Общая физическая подготовка	75	75		75	75		75	75		225	225		сдача контрольных нормативов	
3	Специальная физическая подготовка	75	75		75	75		75	75		225	225		сдача контрольных нормативов	
4	Технико-тактическая подготовка	76	76		76	76		76	76		225	225		мониторинг индивидуальных достижений	
5	Промежуточная и итоговая аттестация	24	24		24	24		24	24		6	6		Зачет	
	Общее количество часов в год	252	248		252	228		252	228		753	72	681		

## Режим тренировочной работы

<b>Количество занятий в неделю</b>	<b>Количество и продолжительность занятий в день</b>
3	2 часа по 45 мин.

### Тематическое планирование Общее количество часов -252

#### Календарно – тематическое планирование.

№п/п	Дата	Тема занятий		Кол ичес тво часо в
<b>1 год обучения</b>				
1.		Характеристика баскетбола как средство физического воспитания молодежи.	Изучение нового материала	2
2.		Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	Изучение нового материала	2
3.		Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком.	Совершенствование изученного.	2
4.		Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу	Совершенствование изученного	2
5.		Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу	Совершенствование изученного	2
6.		Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу	Изучение нового материала	2
7.		Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу	Совершенствование изученного	2
8.		Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком.	Совершенствование изученного	2
9.		Пас предплечьями в движении.	Совершенствование изученного	2
10.		Пас предплечьями в движении.	Совершенствование изученного	2
11.		Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут.	Изучение нового материала	2
12.		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	Совершенствование изученного	2
13.		Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	Совершенствование изученного	2
14.		Пас предплечьями в движении.	Совершенствование изученного	2
15.		Пас предплечьями на точность.	Совершенствование изученного	2

16.		Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места.	Совершенствование изученного	2
17.		Ведение мяча шагом и бегом	Изучение нового материала	2
18.		Подвижные игры и эстафета.	Совершенствование изученного	2
19.		Бросок мяча от плеча, после ведения	Совершенствование изученного	2
20.		Бросок мяча от плеча, после ведения	Изучение нового материала	2
21.		Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.	Совершенствование изученного	2
22.		Ведение мяча с изменением направления и скорости	Совершенствование изученного	2
23.		Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу	Совершенствование изученного	2
24.		Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	Матчевые встречи	2
25.		Умение взаимодействию с другими игроками.	Изучение нового материала	2
26.		Броски мяча в движении после двух шагов	Совершенствование изученного	2
27.		Броски мяча в движении после двух шагов	Совершенствование изученного	2
28.		Штрафной бросок в корзину	Изучение нового материала	2
29.		Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	Совершенствование изученного	2
30.		Короткий пас, длинный пас.	Изучение нового материала	2
31.		Передача – перемещение- передача.	Совершенствование изученного	2
32.		Подвижные игры с использованием баскетбольных мячей.	Изучение нового материала	2
33.		Передача безадресного мяча.	Совершенствование изученного	2
34.		Короткий пас, длинный пас.	Совершенствование изученного	2
35.		Круг за кругом.	Матчевые встречи	2
36.		Высокая передача.	Изучение нового материала	2
37.		Пас из неудобного положения.	Изучение нового материала	2
38.		Пас из неудобного положения.	Совершенствование изученного	2
39.		Высокая передача.	Совершенствование изученного	2
40.		Короткий пас, длинный пас.	Изучение нового материала	2
41.		Высокая передача.	Совершенствование	2

			изученного	
42.		Вырывание и выбивание мяча	Совершенствование изученного	2
43.		Перехват мяча	Матчевые встречи	2
44.		Перехват мяча	Изучение нового материала	2
45.		Игра "Круг за кругом".	Совершенствование изученного	2
46.		Накрывание. Отбивание	Изучение нового материала	2
47.		Накрывание. Отбивание	Совершенствование изученного	2
48.		Пас из неудобного положения.	Совершенствование изученного	2
49.		Упражнения с набивными и теннисными мячами.	Матчевые встречи	2
50.		Баскетбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево - вправо.)	Изучение нового материала	2
51.		Передача – перемещение- передача.	Изучение нового материала	2
52.		Персональная защита	Совершенствование изученного	2
53.		Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	Совершенствование изученного	2
54.		Пас из неудобного положения.	Совершенствование изученного	2
55.		Передача мяча в движении	Совершенствование изученного	2
56.		Упражнения для мышц ног и таза.	Изучение нового материала	2
57.		Ведение мяча попеременно правой и левой рукой	Совершенствование изученного	2
58.		Ведение мяча попеременно правой и левой рукой	Совершенствование изученного	2
59.		Мини-баскетбол по упрощенным правилам	Совершенствование изученного	2
60.		Двусторонняя игра	Изучение нового материала	2
61.		Общеразвивающие упражнения.	Совершенствование изученного	2
62.		Игра "Сумей передать"	Совершенствование изученного	2
63.		Передвижения в нападении и защите	Изучение нового материала	2
64.		Короткий пас, длинный пас.	Совершенствование изученного	2
65.		Пас в движении.	Совершенствование изученного	2
66.		Ведение мяча при сближении с соперником	Изучение нового	2

			изученного	
91.		Подача и пас предплечьями.	Изучение нового материала	2
92.		Подача и пас предплечьями.	Совершенствование изученного	2
93.		Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.	Совершенствование изученного	2
94.		Передача двумя руками над головой. Учебно-игровые задания.	Совершенствование изученного	2
95.		Броски со средней дистанции.	Совершенствование изученного	2
96.		Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	Матчевые встречи	2
97.		Умение взаимодействию с другими игроками.	Изучение нового материала	2
98.		Штрафные броски.	Изучение нового материала	2
99.		Штрафные броски.	Совершенствование изученного	2
100.		Пас-отскок мяча - пас.	Совершенствование изученного	2
101.		Упражнения для мышц плечевого пояса	Изучение нового материала	2
102.		.Развитие координационных способностей.	Изучение нового материала	2
103.		Короткий пас, длинный пас.	Совершенствование изученного	2
104.		Передача – перемещение- передача.	Совершенствование изученного	2
105.		Баскетбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая )	Совершенствование изученного	2
106.		Перемещения (взад-вперед и влево - вправо.)	Совершенствование изученного	2
107.		Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	Изучение нового материала	2
108.		Пас предплечьями в движении.	Совершенствование изученного	2
109.		Пас предплечьями на точность.	Совершенствование изученного	2
110.		Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	Изучение нового материала	2
111.		Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Совершенствование изученного	2
112.		Подвижные игры с использованием баскетбольных мячей.	Совершенствование изученного	2
113.		Аттестация	Матчевые встречи	2
114.		Короткий пас, длинный пас.	Матчевые встречи	2
115.		Круг за кругом.	Матчевые встречи	2
116.		Высокая передача.	Изучение нового материала	2
117.		Пас из неудобного положения.	Совершенствование изученного	2

117.		Высокая передача.	Совершенствование изученного	2
118.		Короткий пас, длинный пас.	Изучение нового материала	2
119.		Совершенствование технико-тактических умений.	Совершенствование изученного	2
120.		Тактика защиты. Персональная защита.	Совершенствование изученного	2
121.		Пас предплечьями на точность.	Изучение нового материала	2
122.		Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	Совершенствование изученного	2
123.		Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Совершенствование изученного	2
124.		Подвижные игры с использованием баскетбольных мячей.	Изучение нового материала	2
125.		Тактика защиты. Персональная защита	Совершенствование изученного	2
126.			Совершенствование изученного	2
117.		Подведение итогов года.	Совершенствование изученного	2
<b>2 год обучения</b>				
1.		Характеристика баскетбола как средство физического воспитания молодежи.	Совершенствование изученного	2
2.		Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	Совершенствование изученного	2
3.		Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком.	Совершенствование изученного	2
4.		Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу	Совершенствование изученного	2
5.		Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу	Изучение нового материала	2
6.		Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу	Совершенствование изученного	2
7.		Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу	Совершенствование изученного	2
8.		Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком.	Совершенствование изученного	2
9.		Пас предплечьями в движении.	Изучение нового материала	2
10.		Пас предплечьями в движении.	Совершенствование изученного	2
11.		Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут.	Совершенствование изученного	2
12.		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	Совершенствование изученного	2
13.		Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.		2
14.		Пас предплечьями в движении.	Изучение нового	2



			материала	
15.		Пас предплечьями на точность.	Совершенствование изученного	2
16.		Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места.	Совершенствование изученного	2
17.		Ведение мяча шагом и бегом	Изучение нового материала	2
18.		Подвижные игры и эстафета.	Совершенствование изученного	2
19.		Бросок мяча от плеча, после ведения	Совершенствование изученного	2
20.		Бросок мяча от плеча, после ведения	Изучение нового материала	2
21.		Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.	Совершенствование изученного	2
22.		Ведение мяча с изменением направления и скорости	Совершенствование изученного	2
23.		Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу	Изучение нового материала	2
24.		Упражнения для мышц плечевого пояса.	Совершенствование изученного	2
25.		Развитие координационных способностей.	Совершенствование изученного	2
26.		Умение взаимодействию с другими игроками.	Совершенствование изученного	2
27.		Броски мяча в движении после двух шагов	Изучение нового материала	2
28.		Броски мяча в движении после двух шагов	Совершенствование изученного	2
29.		Штрафной бросок в корзину	Совершенствование изученного	2
30.		Упражнения для мышц плечевого пояса.	Изучение нового материала	2
31.		Развитие координационных способностей.	Совершенствование изученного	2
32.		Короткий пас, длинный пас.	Совершенствование изученного	2
33.		Передача – перемещение- передача.	Совершенствование изученного	2
34.		Подвижные игры с использованием баскетбольных мячей.	Совершенствование изученного	2
35.		Передача безадресного мяча.	Совершенствование изученного	2
36.		Короткий пас, длинный пас.	Совершенствование изученного	2
37.		Круг за кругом.	Изучение нового материала	2
38.		Высокая передача.	Совершенствование изученного	2
39.		Пас из неудобного положения.	Совершенствование изученного	2
40.		Пас из неудобного положения.	Совершенствование изученного	2
41.		Высокая передача.	Совершенствование изученного	2

			изученного	
40.		Короткий пас, длинный пас.	Изучение нового материала	2
41.		Высокая передача.	Совершенствование изученного	2
42.		Вырывание и выбивание мяча	Изучение нового материала	2
43.		Перехват мяча	Совершенствование изученного	2
44.		Перехват мяча	Совершенствование изученного	2
45.		Игра "Круг за кругом".	Совершенствование изученного	2
46.		Накрывание. Отбивание	Совершенствование изученного	2
47.		Накрывание. Отбивание	Изучение нового материала	2
48.		Пас из неудобного положения.	Совершенствование изученного	2
49.		Упражнения с набивными и теннисными мячами.	Совершенствование изученного	2
50.		Баскетбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево - вправо.)	Изучение нового материала	2
51.		Передача – перемещение- передача.	Изучение нового материала	2
52.		Персональная защита	Совершенствование изученного	2
53.		Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	Совершенствование изученного	2
54.		Пас из неудобного положения.	Изучение нового материала	2
55.		Передача мяча в движении	Совершенствование изученного	2
56.		Упражнения для мышц ног и таза.	Совершенствование изученного	2
57.		Ведение мяча попеременно правой и левой рукой	Совершенствование изученного	2
58.		Ведение мяча попеременно правой и левой рукой	Матчевые встречи	2
59.		Мини-баскетбол по упрощенным правилам	Изучение нового материала	2
60.		Двусторонняя игра	Совершенствование изученного	2
61.		Общеразвивающие упражнения.	Совершенствование изученного	2
62.		Игра "Сумей передать"	Изучение нового материала	2
63.		Передвижения в нападении и защите	Совершенствование изученного	2

64.		Короткий пас, длинный пас.	Изучение нового материала	2
65.		Пас в движении.	Совершенствование изученного	2
66.		Ведение мяча при сближении с соперником	Изучение нового материала	2
67.		Игра "Берем игру на себя"	Совершенствование изученного	2
68.		Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками	Совершенствование изученного	2
69.		Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками	Матчевые встречи	2
70.		Подвижные игры и эстафета.	Изучение нового материала	2
71.		Пас в движении.	Совершенствование изученного	2
72.		Перехват мяча	Совершенствование изученного	2
73.		Передача-перемещение-передача.	Матчевые встречи	2
74.		Передача-перемещение-передача.	Изучение нового материала	2
75.		Игра "Берем игру на себя"	Совершенствование изученного	2
76.		Двусторонняя игра	Изучение нового материала	2
77.		Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.	Совершенствование изученного	2
78.		Разбег перед атакой.	Совершенствование изученного	2
79.		Обучение технике броска с двух шагов в движении.	Матчевые встречи	2
80.		Разбег и бросок.	Изучение нового материала	2
81.		Атака кольца	Изучение нового материала	2
82.		Двусторонняя игра	Совершенствование изученного	2
83.		Оценка игровых достижений.	Совершенствование изученного	2
84.		Баскетбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево - вправо.)	Совершенствование изученного	2
85.		Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	Совершенствование изученного	2
86.		Пас предплечьями в движении.	Изучение нового материала	2
87.		Пас предплечьями на точность.	Совершенствование изученного	2
88.		Наведение своего защитника на партнера.	Совершенствование	2

			изученного	
89.		Подстраховка.	Совершенствование изученного	2
90.		Подвижные игры и эстафета.	Изучение нового материала	2
91.		Подача и пас предплечьями.	Совершенствование изученного	2
92.		Подача и пас предплечьями.	Совершенствование изученного	2
93.		Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.	Изучение нового материала	2
94.		Передача двумя руками над головой. Учебно-игровые задания.	Совершенствование изученного	2
95.		Броски со средней дистанции.	Совершенствование изученного	2
96.		Упражнения для мышц плечевого пояса.	Изучение нового материала	2
		Развитие координационных способностей.		
97.		Умение взаимодействию с другими игроками.	Совершенствование изученного	2
98.		Штрафные броски.	Совершенствование изученного	2
99.		Штрафные броски.	Совершенствование изученного	2
100.		Пас-отскок мяча - пас.	Совершенствование изученного	2
101.		Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.	Изучение нового материала	2
102.		Короткий пас, длинный пас.	Совершенствование изученного	2
103.		Передача – перемещение- передача.	Совершенствование изученного	2
104.		Баскетбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая )	Совершенствование изученного	2
105.		Перемещения (взад-вперед и влево - вправо.)		
105.		Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	Изучение нового материала	2
106.		Пас предплечьями в движении.	Совершенствование изученного	2
107.		Пас предплечьями на точность.	Совершенствование изученного	2
108.		Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	Совершенствование изученного	2
109.		Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.		2
110.		Подвижные игры с использованием баскетбольных мячей.	Изучение нового материала	2
111.		Аттестация		2

112.		Короткий пас, длинный пас.	Совершенствование изученного	2
113.		Круг за кругом.		2
114.		Высокая передача.	Совершенствование изученного	2
115.		Пас из неудобного положения.	Изучение нового материала	2
116.		Пас из неудобного положения.	Совершенствование изученного	2
117.		Высокая передача.	Совершенствование изученного	2
118.		Короткий пас, длинный пас.	Совершенствование изученного	2
119.		Совершенствование технико-тактических умений.	Совершенствование изученного	2
120.		Тактика защиты. Персональная защита.	Изучение нового материала	2
121.		Пас предплечьями на точность.	Совершенствование изученного	2
122.		Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	Изучение нового материала	2
123.		Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Совершенствование изученного	2
124.		Подвижные игры с использованием баскетбольных мячей.	Совершенствование изученного	2
125.		Тактика защиты. Персональная защита	Совершенствование изученного	2
126.			Совершенствование изученного	2
127.		Подведение итогов года.	изученного	2
<b>3 год обучения</b>				
1.		Характеристика баскетбола как средство физического воспитания молодежи.	Совершенствование изученного	2
2.		Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	Совершенствование изученного	2
3.		Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком.	Совершенствование изученного	2
4.		Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу	Совершенствование изученного	2
5.		Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу	Изучение нового материала	2
6.		Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу	Совершенствование изученного	2
7.		Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу	Совершенствование изученного	2
8.		Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком.	Совершенствование изученного	2
9.		Пас предплечьями в движении.	Изучение нового материала	2

10.		Пас предплечьями в движении.	Совершенствование изученного	2
11.		Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут.	Совершенствование изученного	2
12.		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	Совершенствование изученного	2
13.		Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.		2
14.		Пас предплечьями в движении.	Изучение нового материала	2
15.		Пас предплечьями на точность.	Совершенствование изученного	2
16.		Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места.	Совершенствование изученного	2
17.		Ведение мяча шагом и бегом	Изучение нового материала	2
18.		Подвижные игры и эстафета.	Совершенствование изученного	2
19.		Бросок мяча от плеча, после ведения	Совершенствование изученного	2
20.		Бросок мяча от плеча, после ведения	Изучение нового материала	2
21.		Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.	Совершенствование изученного	2
22.		Ведение мяча с изменением направления и скорости	Совершенствование изученного	2
23.		Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу	Изучение нового материала	2
24.		Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	Совершенствование изученного	2
25.		Умение взаимодействию с другими игроками.	Совершенствование изученного	2
26.		Броски мяча в движении после двух шагов	Изучение нового материала	2
27.		Броски мяча в движении после двух шагов	Совершенствование изученного	2
28.		Штрафной бросок в корзину	Совершенствование изученного	2
29.		Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	Изучение нового материала	2
30.		Короткий пас, длинный пас.	Совершенствование изученного	2
31.		Передача – перемещение- передача.	Совершенствование изученного	2
32.		Подвижные игры с использованием баскетбольных мячей.	Совершенствование изученного	2
33.		Передача безадресного мяча.	Совершенствование изученного	2
34.		Короткий пас, длинный пас.	Совершенствование изученного	2

35.		Круг за кругом.	Изучение нового материала	2
36.		Высокая передача.	Совершенствование изученного	2
37.		Пас из неудобного положения.	Совершенствование изученного	2
38.		Пас из неудобного положения.	Совершенствование изученного	2
39.		Высокая передача.	Совершенствование изученного	2
40.		Короткий пас, длинный пас.	Изучение нового материала	2
41.		Высокая передача.	Совершенствование изученного	2
42.		Вырывание и выбивание мяча	Изучение нового материала	2
43.		Перехват мяча	Совершенствование изученного	2
44.		Перехват мяча	Совершенствование изученного	2
45.		Игра "Круг за кругом".	Совершенствование изученного	2
46.		Накрывание. Отбивание	Совершенствование изученного	2
47.		Накрывание. Отбивание	Изучение нового материала	2
48.		Пас из неудобного положения.	Совершенствование изученного	2
49.		Упражнения с набивными и теннисными мячами.	Совершенствование изученного	2
50.		Баскетбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая)	Изучение нового материала	2
51.		Перемещения (взад-вперед и влево - вправо.) Передача – перемещение- передача.	Изучение нового материала	2
52.		Персональная защита	Совершенствование изученного	2
53.		Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	Совершенствование изученного	2
54.		Пас из неудобного положения.	Изучение нового материала	2
55.		Передача мяча в движении	Совершенствование изученного	2
56.		Упражнения для мышц ног и таза.	Совершенствование изученного	2
57.		Ведение мяча попеременно правой и левой рукой	Совершенствование изученного	2
58.		Ведение мяча попеременно правой и левой рукой	Матчевые встречи	2
59.		Мини-баскетбол по упрощенным правилам	Изучение нового материала	2

60.		Двусторонняя игра	Совершенствование изученного	2
61.		Общеразвивающие упражнения.	Совершенствование изученного	2
62.		Игра "Сумей передать"	Изучение нового материала	2
63.		Передвижения в нападении и защите	Совершенствование изученного	2
64.		Короткий пас, длинный пас.	Изучение нового материала	2
65.		Пас в движении.	Совершенствование изученного	2
66.		Ведение мяча при сближении с соперником	Изучение нового материала	2
67.		Игра "Берем игру на себя"	Совершенствование изученного	2
68.		Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками	Совершенствование изученного	2
69.		Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками	Матчевые встречи	2
70.		Подвижные игры и эстафета.	Изучение нового материала	2
71.		Пас в движении.	Совершенствование изученного	2
72.		Перехват мяча	Совершенствование изученного	2
73.		Передача-перемещение-передача.	Матчевые встречи	2
74.		Передача-перемещение-передача.	Изучение нового материала	2
75.		Игра "Берем игру на себя"	Совершенствование изученного	2
76.		Двусторонняя игра	Изучение нового материала	2
77.		Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.	Совершенствование изученного	2
78.		Разбег перед атакой.	Совершенствование изученного	2
79.		Обучение технике броска с двух шагов в движении.	Матчевые встречи	2
80.		Разбег и бросок.	Изучение нового материала	2
81.		Атака кольца	Изучение нового материала	2
82.		Двусторонняя игра	Совершенствование изученного	2
83.		Оценка игровых достижений.	Совершенствование изученного	2
84.		Баскетбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая)	Совершенствование изученного	2



		Перемещения (взад-вперед и влево - вправо.)		
85.		Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	Совершенствование изученного	2
86.		Пас предплечьями в движении.	Изучение нового материала	2
87.		Пас предплечьями на точность.	Совершенствование изученного	2
88.		Наведение своего защитника на партнера.	Совершенствование изученного	2
89.		Подстраховка.	Совершенствование изученного	2
90.		Подвижные игры и эстафета.	Изучение нового материала	2
91.		Подача и пас предплечьями.	Совершенствование изученного	2
92.		Подача и пас предплечьями.	Совершенствование изученного	2
93.		Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.	Изучение нового материала	2
94.		Передача двумя руками над головой. Учебно-игровые задания.	Совершенствование изученного	2
95.		Броски со средней дистанции.	Совершенствование изученного	2
96.		Упражнения для мышц плечевого пояса.	Изучение нового материала	2
97.		Развитие координационных способностей.	Совершенствование изученного	2
98.		Умение взаимодействию с другими игроками.	Совершенствование изученного	2
99.		Штрафные броски.	Совершенствование изученного	2
100.		Штрафные броски.	Совершенствование изученного	2
101.		Пас-отскок мяча - пас.	Совершенствование изученного	2
102.		Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.	Изучение нового материала	2
103.		Короткий пас, длинный пас.	Совершенствование изученного	2
104.		Передача – перемещение- передача.	Совершенствование изученного	2
105.		Баскетбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево - вправо.)	Совершенствование изученного	2
106.		Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	Изучение нового материала	2
107.		Пас предплечьями в движении.	Совершенствование изученного	2
108.		Пас предплечьями на точность.	Совершенствование изученного	2
109.		Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	Совершенствование изученного	2

109.		Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.		2
110.		Подвижные игры с использованием баскетбольных мячей.	Изучение нового материала	2
111.		Аттестация		2
112.		Короткий пас, длинный пас.	Совершенствование изученного	2
113.		Круг за кругом.		2
114.		Высокая передача.	Совершенствование изученного	2
115.		Пас из неудобного положения.	Изучение нового материала	2
116.		Пас из неудобного положения.	Совершенствование изученного	2
117.		Высокая передача.	Совершенствование изученного	2
118.		Короткий пас, длинный пас.	Совершенствование изученного	2
119.		Совершенствование технико-тактических умений.	Совершенствование изученного	2
120.		Тактика защиты. Персональная защита.	Изучение нового материала	2
121.		Пас предплечьями на точность.	Совершенствование изученного	2
122.		Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	Изучение нового материала	2
123.		Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Совершенствование изученного	2
124.		Подвижные игры с использованием баскетбольных мячей.	Совершенствование изученного	2
125.		Тактика защиты. Персональная защита	Совершенствование изученного	2
126.			Совершенствование изученного	2

### 3.Рабочая программа Содержание учебного плана

#### 3.1 Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. Кроме этого, могут проводиться специальные

занятия по теоретической подготовке в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

### План теоретической подготовки

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Техника безопасности при занятиях баскетболом Правила поведения в зале. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний на занятиях баскетболом.	2
2	Физическая культура как часть общей культуры общества. Значение физической культуры. Виды спорта. Общее понятие о командных игровых видах спорта.	2
3	История становления и развития баскетбола Баскетбол как вид спорта, история его зарождения и развития в России.	4
4	Общее понятие о гигиене Личная гигиена занимающихся баскетболом и при занятиях спортом. Основы сбалансированного питания. Витаминизация спортсменов.	4
5	Врачебный контроль и самоконтроль Знания о строении и функциях нашего организма помогают	6
	укреплять здоровье. Методы изучения строения, функций человека. Принципы закаливания. Закаливание солнцем, воздухом и водой.	
1	Режим дня и закаливание организма. Воздействие на организм природных факторов. Рациональный режим дня.	2
6	Общее понятие о технике игры в баскетбол	6

### 3.2 Общая физическая подготовка

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые способности и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения, функции человека. Принципы закаливания. Закаливание солнцем, воздухом и водой. Режим дня и закаливание организма. Воздействие на организм природных факторов. Рациональный режим дня.

- сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки;

- упражнения выполняются на месте и в движении;

- упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях;

- упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями;

- упражнение с сопротивлением. Упражнения в парах-повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнером, переносы партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Подвижные игры и эстафеты:

- игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию;

- эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения:

- бег на 30,60,100,400м;

- кроссы от 1000 до 3000 м /в зависимости от возраста/;

- 6-минутный и 12-минутный бег;

- прыжки в длину с места;

- тройной прыжок с места и с разбега;

- много-скоки;

- пятикратный прыжок с места.

Спортивные игры:

- ручной мяч; футбол; волейбол.

метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

### 3.3. Специальная физическая подготовка

СФП направлена на совершенствование двигательных качеств футболистов, на подготовку организма к физическим напряжениям.

Упражнения для развития быстроты:

- бег 30 м с ведением мяча;
- бег 5х30 м с ведением мяча;
- броски мячу в корзину;
- вбрасывание мяча рукой на дальность.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- вбрасывание баскетбольного и набивного мяча на дальность;

Упражнения для развития специальной выносливости:

- игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью, игры с уменьшенным по численности составом;

- многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: например, повторные прыжки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с бросками в кольцо, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Упражнения для развития ловкости:

- жонглирование;
- парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями;
- эстафеты с элементами акробатики;
- подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

### 3.4. Техническая подготовка

Техника передвижения:

- различные сочетания приёмов, бег с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Броски мяча в кольцо:

- броски двумя руками, броски одной рукой правой и левой,
- выполнение бросков после остановки, ведение и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние /с различным направлением и траекторией движения. Броски мяча в кольцо в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

#### Остановка мяча.

- Остановка опускающегося мяча с переводом в стороны и назад /в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки.

- Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим броском или рывком.

#### Ведение мяча.

- ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

#### Обманные движения /финты/.

- обманные движения, уход выпадом и переносом ноги через мяч.
- финты с убиранием мяча под себя и с пропуском мяча партнёру,
- обманные движения с остановкой после передачи мяча партнёру с пропуском мяча.
- выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

#### Отбор мяча.

- отбор мяча при единоборстве с соперником в широком выпаде.

#### Вбрасывание мяча.

- вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега.

- вбрасывание мяча на точность и дальность.

## **Тактическая подготовка Тактика падения.**

### **Индивидуальные действия.**

- Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча.
- Эффективное использование изученных технических приемов.
- Способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

### **Групповые действия.**

- Взаимодействие с партнерами в равном соотношении и численном превосходстве соперника.
- Используя короткие и средние передачи.
- Комбинации в парах: «скрещивание».
- Комбинация «пропуск мяча».
- Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

### **Командные действия.**

- Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте.
- Согласно избранной тактической системе в составе команды.
- Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

### **Тактика защиты.**

#### **Индивидуальные действия.**

- Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча.
- Совершенствование в «перехвате».
- Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки.

- Вып - Противодействие передаче ведению и броску в кольцо.

#### **Групповые действия:**

- Взаимодействие в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника.

- Осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера.
- Организация противодействия комбинациям «скрещивание», «пропуск мяча».
- Взаимодействия в обороне
- Командные действия.
- Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте.
- Согласно избранной тактической системе в составе команды.
- Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты.
- Выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр.
- Организация противодействия комбинациям «скрещивание», «пропуск мяча».

### 3.5. Психологическая подготовка

Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств баскетболистов.

Именно поэтому психологическая подготовка спортсменов – неотъемлемая часть спортивной подготовки, задачами которой является формирование спортивного интереса, психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли, адекватной самооценки.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у ребенка возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю



готовность детей к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Важно, чтобы дети, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

#### 4.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения (сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования);

- целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;

- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения;

- стремление к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдача предпочтения упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;

- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном

процессе;

- использование централизованной подготовки наиболее перспективных обучающихся на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов.

Теоретическая подготовка – это формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивных играх (баскетбол) осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

Организационно-методические особенности подготовки юных спортсменов.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:  
- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;

- стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов.  
Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования.

- стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов.

### Методическое обеспечение

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
1	2	3	4	5
<b>Теоретическая подготовка</b>	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ.	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - специальная литература; - учебно-методическая литература; - журналы; - научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь.	- участие в беседе; - краткий пересказ учебного материала; - семинары; - устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам.
<b>Общая физическая подготовка</b>	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература.	контрольные нормативы по общей физической подготовке. Врачебный контроль
<b>Специальная физическая подготовка</b>	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература.	контрольные нормативы и упражнения текущий контроль.
<b>Техническая подготовка</b>	- учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - инвентарь.	контр. упр нормативы и контр. тренировки. Текущий контроль.
<b>Соревнования</b>	- контрольная тренировка; - соревнование	- практический;	- инвентарь	протокол соревнований, промежуточный, итоговый

<b>Контрольно-переводные испытания</b>	фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	-инвентарь, методические пособия;	протокол вводный, текущий.
<b>Медицинский контроль</b>	групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная	- практический; - словесный	- оборудование для тестирования	Вводный

#### 4.1 .Восстановительные мероприятия

Основные восстановительные средства:

1. Душ – применять после каждого тренировочного занятия 5-10 минут.
2. Ванны – за 30 минут до сна и сразу после тренировки (t 36-38<sup>0</sup> с добавлением «Хвойного экстракта»).
3. Сауна, парная баня – применять накануне «дня отдыха».
4. Плавание в бассейне в течение 20-25 минут.

5. Массаж и самомассаж.

#### 4.2. Медицинское обследование

**Цель:** Диагностика физического состояния и уровня здоровья обучающихся.

1. Определение состояния здоровья и уровня функционального состояния спортсменов для занятий баскетболом осуществляется фельдшером – спортивной школы по графику посещения учебно-тренировочных занятий.
2. Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом больницы 2 раза в учебном году (октябрь- апрель).

#### 4.3 Летние оздоровительные мероприятия

В летний период для обучающихся проводятся сборы в спортивно-оздоровительных лагерях, лагерях с дневным пребыванием детей и по индивидуальным планам.

1. Определение состояния здоровья и уровня функционального состояния спортсменов для занятий баскетболом осуществляется фельдшером – спортивной школы по графику посещения учебно-тренировочных занятий.

## 5. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Воспитательная работа с юными баскетболистам подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентация на спортивные идеалы.

Для решения этих задач планируется проведение учебно-тренировочных занятий на высоком методическом уровне; экскурсии в институт физической культуры; встречи с ветеранами спорта; заслуженными тренерами, учителями физической культуры, лучшими спортсменами города, страны; обсуждение прочитанных книг, просмотренных фильмов, телепередач о спорте; беседы о значении физической культуры и др.

### План воспитательной работы

№	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
1.	Проведение родительских собраний в учебных группах	Воспитательная	октябрь, март
2.	Проведение бесед с учащимися учебных групп по технике безопасности (на занятиях, на спортплощадках и т.д.)	Воспитательная, образовательная	сентябрь, декабрь, май
3.	Проведение бесед о дисциплине, самодисциплине, культуре речи, этике поведения на учебных занятиях	Воспитательная, познавательная	в течение учебного года
4.	Беседы о гигиене, выборе спортивной одежды, спортивной обуви для занятий спортом	Воспитательная, образовательная	в течение учебного года
5.	Беседы о здоровом образе жизни, о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека)	Воспитательная, образовательная	в течение учебного года
6.	Организация встреч с известными спортсменами, ветеранами спорта	Познавательная, воспитательная (патриотизм, гражданственность, целеустремленность, духовная нравственность, сила воли)	в течение учебного года
7.	Проведение конкурсов, эстафет, соревнований.	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	в течение учебного года
3.	Проведение бесед о дисциплине, самодисциплине, культуре речи, этике поведения на учебных занятиях	Воспитательная, познавательная	в течение учебного года
4.	Беседы о гигиене, выборе спортивной одежды, спортивной обуви для занятий спортом	Воспитательная, образовательная	в течение учебного года
5.	Беседы о здоровом образе жизни, о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека)	Воспитательная, образовательная	в течение учебного года
6.	Организация встреч с известными спортсменами, ветеранами спорта	Познавательная, воспитательная (патриотизм, гражданственность, целеустремленность, духовная нравственность, сила воли)	в течение учебного года
7.	Проведение конкурсов, эстафет, соревнований.	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	в течение учебного года

## 6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

### ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Аттестация детей, обучающихся в объединении МБУ ДО Арьёвский ДЮЦ рассматривается тренером-преподавателем как неотъемлемая часть образовательного процесса, так как позволяет всем его участникам оценить реальную результативность их совместной творческой деятельности. Цель аттестации - выявление уровня развития способностей и личностных качеств детей и их соответствия прогнозируемым результатам образовательной программы.

Задачи аттестации:

- определение уровня теоретической подготовки детей в конкретной образовательной области;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков детей в выбранном ими виде спорта;
- анализ полноты реализации образовательной программы дополнительного образования.

Промежуточная аттестация проводится 1 раз в год в конце учебного года. Она предусматривает теоретическую и практическую подготовку обучающихся в соответствии с требованиями дополнительной общеразвивающей программы. По итогам аттестации определяется уровень освоения программы (зачет/незачет).

**Форма аттестации:** зачет.

#### Контроль в учебной программе

Вид контроля	Цель контроля	Методы и формы	Сроки проведения	Отслеживание результатов
Предварительный	Определить уровень физической подготовки обучающихся	Выполнение контрольных норм. тестов	Октябрь - ноябрь	Согласно подготовленности обучающегося спланировать учебный и индивидуальный план

Текущий	По результатам скорректировать программу	Выполнение контрольных норм. тестов	Январь	Внести изменения, добавления
Промежуточный/ Итоговый	Определить результат учебной деятельности	Выполнение контрольных нормативов	Апрель - Май	Внести корректировку в УП по итогам диагностирования обучающихся

### Требования к уровню подготовленности обучающихся

#### По теоретической подготовке

Этап подготовки	Основные вопросы, темы, разделы
ОГ - 1	1. История развития баскетбола в России. 2. Режим дня спортсмена. 3. Места занятий, оборудования инвентарь. 4. техника безопасности. 5. Правила игры.
ОГ - 2	1. Краткий обзор истории баскетбола. 2. Требования к спортивной одежде и обуви. 3. Понятия травматизма. 4. Правила соревнований. 5. Гигиенические значения водных процедур. 6. Оборудование и инвентарь.
ОГ - 3	1. Краткий обзор истории баскетбола. 2. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. 3. Понятия травматизма. 4. Правила соревнований. 5 Основы техники и тактики баскетбола. 6. Роль капитана команды его права и обязанности.

Аттестация по теоретической подготовке проводится в форме собеседования и заканчивается оценкой «зачет» «незачет». При ответе на 60 % вопросов ставится оценка «зачтено».

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода на следующий год обучения проводятся контрольно-переводные нормативы.

Обучающиеся сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП переводятся на следующий год обучения.



### Нормативы по ОФП и СФП

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки	Оценка	
				Сдано	Не сдано
		Результат	Результат		
Быстрота	Бег на 30 м	6,6	6,6	1	0
Координация	Челночный бег 3x10м	9,9	10,4	1	0
Выносливость	6-ти минутный бег	850	650	1	0
Сила	Подтягивание на высокой перекладине из положения виса (кол-во раз)	1		1	0
	Подтягивание на низкой перекладине из виса (кол-во раз)		4		
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (раз)	6	5	1	0
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	4	1	0
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	130	120	1	0
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с		Не менее 4 раз	1	0
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с	Не менее 3 раз		1	0

### 7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Мяч баскетбольный № 7 – 20 шт.,
2. конуса – 40 шт.,
3. насос для накачки мячей – 1 шт.,
4. манишки – 20 шт.,
5. секундомер – 1 шт.,
6. свисток судейский – 1 шт.,

## 8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

### Список литературы

#### Нормативно-правовые акты

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

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

3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утв. приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196

4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 28.09.2020 г.).

5. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. №1125).

#### Литература для обучающихся

6. Бобкова, Е.Н. Возрастная динамика скоростных способностей мальчиков 7-15 лет с учетом гармоничности их физического развития. / Е.Н. Бобкова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. -2012.-№ 4.-С.41.

7. Вайн Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых. / пер. с итал. / Хорст Вайн. - Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2013. - 244с.

8. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.

9. Баскетбол в школе. Пособие для учителя. М., —Просвещение, 1976. 111 с.

10. Кузнецов А.А. Баскетбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап (11–12 лет) – 204 с.; 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.].

Е.Н. Бобкова, 2012. Возрастная динамика скоростных способностей мальчиков 7-15 лет с учетом гармоничности их физического развития. / Е.Н. Бобкова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. -2012.-№ 4.-С.41.

11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. -863с.

12. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, издательства Советский спорт, 2011 г.

13. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.; ФиС, 1989

14. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско - юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивно - оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). -М.: Советский спорт, 2005. -112 с.

15. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, - М.: Просвещение, 2013. - 112 с.: ил. - (Работаем по новым стандартам).

#### **Интернет ресурсы:**

Министерство спорта РФ

[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

Министерство просвещения РФ

<https://edu.gov.ru/>

Российская федерация баскетбола

<https://russiabasket.ru/>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201335

Владелец Шумайлов Александр Сергеевич

Действителен с 19.09.2023 по 18.09.2024