

Отдел образования Краснопартизанского муниципального района

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Районный дом детского творчества р.п.Горный  
Краснопартизанского района Саратовской области»

Принята на заседании  
педагогического  
совета Протокол № 1  
от 26.08.2021года



«Утверждаю»  
Директор МУ ДО «РДДТ р.п. Горный»  
*Н.В. Ермолаева*  
Приказ №40 от 27.08.2021г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«БАСКЕТБОЛЬ»**

**Направленность:** ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

**Возраст учащихся:** 11-15 лет

**Срок реализации:** 3 года

Автор-составитель:  
Фокина Валентина Валентиновна,  
педагог дополнительного образования

р.п.Горный  
2021г.

## Содержание

<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи.....	6
1.3. Планируемые результаты.....	7
1.4. Содержание программы.....	9
Учебный план.....	9
Содержание учебного плана.....	11
1.5. Форма аттестации и периодичность.....	15
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....</b>	<b>15</b>
2.1 Методическое обеспечение программы.....	15
2.2 Условия реализации программы.....	17
2.3 Календарный учебный план.....	17
2.4. Оценочные материалы.....	21
2.5. Список литературы.....	21

# Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

## 1.1. Пояснительная записка

Баскетбол является одной из наиболее распространённых на сегодняшний день игр с мячом. Школа отечественного баскетбола имеет богатую историю и замечательные традиции. Баскетбол – это прекрасное средство для физического развития любого человека, независимо от возраста. Он дает возможность раскрыться индивидуальным особенностям личности, благоприятно воздействуя на развитие таких двигательных качеств, как быстрота, сила, выносливость.

Баскетбол - командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков.

Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей оздоровительной, воспитательной, образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности.

Программа «Баскетбол» направлена на то, чтобы заинтересовать детей и их родителей заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения, решает проблему занятости детей, учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих в условиях спортивного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность детей. Также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральный закон «Об образовании Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273 –ФЗ) (с изменениями от 26.05.2021 г. №144-ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30.09.2020 г. №533);
- Санитарные правила 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28);
- Приказ министерства образования Саратовской области от 21.05.2019 №1077 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования в Саратовской области» (с изменениями от 14.02.2020 года, от 12.08.2020 года).

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность..

**Актуальность программы** обусловлена тем, что у учащихся появляется

потребность в личном физическом совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта.

В процессе освоения данной программы, учащиеся формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

### **Новизна, педагогическая целесообразность программы**

**Новизна** программы состоит в своеобразном подходе к подготовке баскетболистов. Традиционно на этапе начальной подготовки у спортсменов преимущественно развиваются их физические качества и общая физическая подготовка. Содержание данной программы построено таким образом, что на этапе начальной подготовки большее предпочтение отдается специальной, технико-тактической и игровой подготовке баскетболиста, и сравнительно меньшее количество часов отдано на общую физическую подготовку. Т.е. первоначально баскетболист формируется большей частью как игрок, а уже потом, учитывая возраст и сенситивные периоды, развиваются его физические качества. На основе такого подхода в учебном плане соответствующим образом распределено процентное содержание и количество часовой нагрузки на технико-тактическую подготовку, в итоговую аттестацию включены нормативы по технической подготовке уже с 13 летнего возраста, подобраны современные методы и средства обучения для данного вида подготовки.

**Педагогическая целесообразность.** Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Реализация программы позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. В процессе изучения у ребят формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Дети приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ребята, успешно усвоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного уровня. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах, позволит учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведенных на изучение раздела «Баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками.

**Отличительные особенности программы** в ее социальной направленности. Программа предоставляет возможность учащимся приобщиться к активным

занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе. Программа баскетбол стимулирует учащегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы.

Занятия разрабатываются с учетом следующих критериев: возраст, пол, антропометрические признаки, уровень физического развития, уровень технической подготовленности, игровое амплуа. При подготовке особое внимание уделяется работе с высокорослыми юными баскетболистами – юношами и девушками, учитывая особенности девушек – их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности. Кроме того, в целях закаливания и оздоровления детей предусмотрено проведение занятий (как целиком, так и частично) на открытом воздухе в течение всего периода подготовки.

Основополагающие принципы:

- Комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно – тренировочного процесса (теоретической, физической, технико – тактической подготовки, педагогического контроля).
- Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего мастерства, чтобы обеспечить в учебно – тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико – тактической подготовленности.
- Вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки. Особенностью формирования спортивной мотивации является учет индивидуально – психологических особенностей занимающихся, их интересов, склонностей, способностей и увлечений.

### **Возраст детей, участвующих в реализации .**

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» предназначена для учащихся 11-15 лет.

Занятия с группами 1 года обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа, за год – 144 часа.

Занятия с группами второго и последующих лет обучения проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа, за год -216 часов. Продолжительность учебного часа - 45 минут. Перемены между учебными часами в группе -10-15 минут, между группами - 15 минут.

**Формы и режим занятий**

**Форма обучения – очная.**

### **Формы организации занятий:**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Групповые учебно-тренировочные занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Восстановительные мероприятия;
- Участие в матчевых встречах и соревнованиях;
- Зачеты, тестирование;
- Конкурсы, викторины.

**Занятия проводятся в групповой форме.**

### **Срок освоения программы**

Срок реализации программы 3 лет.

### **Режим занятий:**

1-й год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа;

2-й и последующие годы обучения – 3 раза в неделю по 2 часа.

## **1.2. Цели и задачи программы**

### **Цель программы:**

- создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом;
- формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний и практических умений и навыков.

### **Задачи:**

- ✓ Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
- ✓ Формирование стойкого интереса к занятиям.
- ✓ Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- ✓ Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
- ✓ Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
- ✓ Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.
- ✓ Воспитание чувства ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику).

### 1.3. Планируемые результаты.

Ожидаемые результаты и способы их проверки: В рамках реализации цели дополнительной общеразвивающей программы успешно реализуются личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данной программы, а именно:

- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- умение анализировать и доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на занятиях и вне занятий.

**Предметные результаты** изучения программы отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о баскетболе, как вида физической культуры и здоровье, как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований баскетбола;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи;
- анализ и объективная оценка игровых ситуаций, поиск возможностей и способов их улучшения;
- формирование знаний о современных формах построения занятий по баскетболу;
- овладение умениями применения приемов в конкретной игровой обстановке;
- применение в игре изученных тактических действий и приемов;
- уметь в игре выбрать наиболее оптимальное решение завершения атаки, относительно действия соперника, найти новое, нестандартное решение завершения атаки;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по тактической и физической подготовке в полном объеме;
- понимать действия партнеров, уметь вносить коррективы в свои действия и находить оптимальное решение схемы нападения в зависимости от действий соперника в соревновательных играх;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

**В результате данной программы учащиеся 1, 2, 3-го годов обучения должны знать:**

- Правила техники безопасности на занятии;
- Правила игры «Мини-баскетбол»;
- Терминологию «Мини-баскетбола»;
- Правила игры «Баскетбол»;
- Терминологию баскетбола;



- Игровые приемы (способы перемещений, ведение мяча, передачи мяча, броски);
- Нормы личной гигиены.

#### **Должны уметь:**

- Выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;
- Передвигаться в защитной стойке;
- Владеть индивидуальной тактикой (когда и как применять технические приемы игры);
- Выполнять групповые тактические взаимодействия с партнерами по команде.

#### **Должны демонстрировать:**

- Владеть техникой: ведения мяча, передачи мяча партнеру;
- Применять индивидуальные действия в игре, как в нападении, так и в защите;
- Самостоятельно применять все виды перемещений, как с мячом, так и без мяча;
- Тактические групповые взаимодействия.

### **1.10 Форма проведения итогов реализации программы.**

Исходя из поставленных цели и задач, прогнозируемых результатов обучения, разработаны следующие формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы:

- Сдача контрольных нормативов по физической и тактической подготовке.

Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности учащихся (для групп начальной подготовки).

Викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья».

Контрольные и товарищеские игры.

Прием контрольных нормативов проводится в конце учебного года(апрель). По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков учащихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

### **1.4. Содержание программы**

#### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

<b>Виды подготовки</b>	<b>1 год</b>	<b>2 год</b>	<b>3 год</b>
Теоретическая	4	6	8
Общая физическая	30	40	40
Специальная физическая	26	52	50
Техническая	32	40	30
Тактическая	18	36	38
Игровая	12	18	20

Контрольные и календарные игры	10	12	16
Инструкторская и судейская практика			2
Контрольные испытания	12	12	12
<b>Всего часов за 36 недель</b>	<b>144</b>	<b>216</b>	<b>216</b>

Программный материал		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Теоретическая подготовка		<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>
1	Правила техники безопасности при проведении занятий.	2	2	2
2	История рождения и развития баскетбола.	1		
3	Режим и питание спортсмена.	1	1	
4	Личная гигиена и закаливание организма.	1		
5	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.		1	1
6	Правила соревнований. Судейство соревнований.		1	1
Общая физическая подготовка		<b>40</b>	<b>30</b>	<b>24</b>
1	Развитие силы	6	4	4
2	Развитие быстроты	10	8	6
3	Развитие выносливости	10	8	6
4	Развитие ловкости	8	6	6
5	Развитие гибкости	6	4	4
Техническая подготовка		<b>40</b>	<b>44</b>	<b>46</b>
1	Стойки баскетболиста	4	2	2
2	Перемещения по площадке	6	6	6
3	Ведение мяча	6	6	4
4	Передачи мяча	6	6	6
5	Броски по кольцу в прыжке	10	12	14

6	Броски по кольцу с дальних и средних дистанций	8	12	14
Тактическая подготовка		<b>10</b>	<b>14</b>	<b>16</b>
1	Групповые действия в нападении	3	4	4
2	Командные действия в нападении	2	3	4
3	Групповые действия в защите	3	4	4
4	Командные действия в защите	2	3	4
<b>Тестирование, контрольные испытания</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Медико-биологический контроль</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Участие в соревнованиях</b>		<b>3</b>	<b>5</b>	<b>8</b>
<b>Итого</b>		<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>
<b>Всего по годам</b>		<b>306</b>		

### *Содержание учебного плана.*

#### **УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

##### **Тема 1. Развитие баскетбола в России и за рубежом и его история.**

Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

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

**Упражнения типа «полоса препятствий».** С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч. Плавание. Ходьба на лыжах. Марш-бросок. Туристические походы.

## **Тема 2. Специальная физическая подготовка.**

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

**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. Передвижение в упоре на руках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

## **Тема 3. Техническая подготовка.**

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте.

## **Тема 4. Тактическая подготовка.**

Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

## **Тема 5 .Морально-волевая и психологическая подготовка.**

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

## **УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

### **Тема 1. Общая физическая подготовка.**

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений - сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже 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, подскоки из различных исходных положений ног; 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 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. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической

ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

### **Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка.**

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

### **Тема 3. Техническая подготовка.**

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов.

### **Тема 4. Тактическая подготовка.**

**Тактика нападения.** Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

**Тактика защиты.** Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

### **Тема 5. Организационно-воспитательные мероприятия.**

Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в автобусах. Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях. Общие и родительские собрания. Проведение соревнований «Веселые старты», Новогодних праздников и т.п. Посещение турниров и матчей с участием спортсменов групп спортивного совершенствования.

### **Тема 6. Инструкторская и судейская практика.**

Организация и проведение комплекса общеразвивающих упражнений, а также беговых разминочных упражнений. Вспомогательная беседа с младшими тренерами по основным правилам игры в баскетбол. Судейская практика в двусторонних играх команд младшей группы.

### **Тема 7. Участие в соревнованиях.**

На этапе начальной подготовки предусматривается участие учащихся в соревнованиях общепсихической направленности («Веселые старты», соревнования по кроссу, тематические спортивные праздники) и специализированные соревнования (первенство школы, первенства СДЮСШОР, города, округа по баскетболу).

### **Тема 8. Сдача контрольных нормативов.**

Итоговая аттестация учащихся предусматривается раз в год в апреле месяце по дисциплинам:

- общая физическая и специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

Сдача нормативов проводится в форме тестирования.

### **Тема 9. Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психологическим восстановлением учащихся.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно - психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

### **1.5. Формы аттестации и их периодичность**

*Формы аттестации:* текущая, промежуточная, итоговая.

Исходя из поставленных цели и задач, прогнозируемых результатов обучения, разработаны следующие формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы:

- Сдача контрольных нормативов по физической и тактической подготовке.

Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности учащихся (для групп начальной подготовки).

Викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья».

Контрольные и товарищеские игры.

Прием контрольных нормативов проводится в конце учебного года(апрель). По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков учащихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

## **2.«Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Методическое обеспечение.**

Методическое обеспечение программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде фоно- и видео - медиатеки, тематической литературы, методических разработок занятий, фотоальбомов.

Для реализации программы дополнительного образования «баскетбол» используются разработанные методы известных специалистов и тренеров по баскетболу. Сюда включаются: семинары и видеопрезентации, объясняющие различные методы по обучению игре, развитию необходимых технических навыков и умений для достижения успехов в данном виде спорта, современная литература по проведению тренировочного процесса.

Дидактические материалы:

- Карточка упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.

Использование этой информации поможет достичь цели программы, а именно: обучить не только основам игры в баскетбол, но и помочь в развитии профессиональных навыков игрока. Именно эти навыки помогут учащемуся ставить перед собой определённые цели в достижении высоких результатов.

Чтобы достичь поставленных целей программы, используются разнообразные формы занятий. Занятие включает в себя теоретическую часть и практическую часть.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Баскетболист, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России. В теоретической подготовке необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Теория включает в себя основы техники игры и техническую подготовку, основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства, средства и методы технической подготовки, методические приёмы и средства обучения технике игры, основы соединения технической и тактической подготовки, разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность.

Практическая часть: Тренировочное занятие строится по типу, типовой структуры занятий. Подготовительная часть: Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание.

Основная часть: Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида баскетбол. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление. Заключительная часть: Задачи этой части занятия -



завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания

## 2.2 Условия реализации программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными кольцами. спортивный инвентарь:

- баскетбольные мячи на каждого учащегося;
- набивные мячи - на каждого учащегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого учащегося
- резиновые эластичные бинты на каждого учащегося;
- гимнастические маты; • гантели;
- баскетбольные и теннисные мячи. спортивные снаряды:
- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- гимнастическая стенка

## 2.3. Календарный учебный график

### Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год (1 год обучения)

№ п/п	Тема занятий	Кол-вочасов			Дата проведения	
		всего	теория	практика	План	Факт
1.	Введение. Инструктаж по ТБ. Техника перемещения. Ведение мяча на месте.	2	0,5	1,5		
2.	Введение. Инструктаж по ТБ. Техника перемещения. Ведение мяча на месте.	2	0,5	1,5		
3.	Изучение техники передачи мяча одной рукой от плеча ведение двух мячей на месте одновременно.	2	0,5	1,5		
4.	Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди.	2	0,5	1,5		

5.	Остановка двумя шагами	2		2		
6.	Повороты вперёд	2		2		
7.	Повороты назад	2		2		
8.	Ловля мяча двумя руками на месте	2		2		
9.	Ловля мяча двумя руками в движении	2		2		
10.	Ловля мяча двумя руками в прыжке	2		2		
11.	Ловля мяча двумя руками при встречном движении	2		2		
12.	Ловля мяча двумя руками при поступательном движении	2		2		
13.	Ловля мяча двумя руками при движении сбоку	2		2		
14.	Ловля мяча одной рукой на месте	2		2		
15.	Ловля мяча одной рукой в движении	2		2		
16.	Передача мяча двумя рукам сверху	2		2		
17.	Передача двумя руками от груди с (отскоком)	2		2		
18.	Передача двумя руками с места	2	0,5	1,5		
19.	Передача двумя руками в движении	2		2		
20.	Передача двумя руками в прыжке	2		2		
21.	Передача мяча одной рукой сбоку	2		2		
22.	Передача мяча одной рукой с места	2		2		
23.	Ведение мяча с высоким отскоком	2		2		
24.	Ведение мяча с низким отскоком	2		2		
25.	Ведение мяча с низким отскоком	2		2		
26.	Ведение мяча с низким отскоком	2		2		
27.	Ведение мяча со	2		2		

	зрительным контролем					
28.	Ведение мяча без зрительного контроля	2		2		
29.	Ведение мяча на месте	2		2		
30.	Ведение мяча по прямой	2		2		
31.	Ведение мяча по прямой	2		2		
32.	Ведение мяча по дугам	2		2		
33.	Ведение мяча по дугам	2		2		
34.	Ведение мяча по кругам	2		2		
35.	Ведение мяча по кругам	2		2		
36.	Ведение мяча зигзагом	2		2		
37.	Ведение мяча зигзагом	2		2		
38.	Обводка соперника с изменением высоты отскока	2	0,5	1,5		
39.	Обводка соперника с изменением высоты отскока	2		2		
40.	Обводка соперника с изменением скорости	2		2		
41.	Обводка соперника с изменением скорости	2		2		
42.	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	2		2		
43.	Обводка соперника с переводом под ногой	2	0,5	1,5		
44.	Обводка соперника с переводом под ногой	2		2		
45.	Обводка соперника за спиной	2		2		
46.	Обводка соперника за спиной	2		2		
47.	Обводка соперника с использованием нескольких приемов	2		2		
48.	Обводка соперника с использованием	2		2		

	нескольких приемов					
49.	Броски в корзину одной рукой от плеча	2		2		
50.	Броски в корзину одной рукой от плеча	2		2		
51.	Броски в корзину одной рукой снизу	2		2		
52.	Броски в корзину одной рукой снизу	2		2		
53.	Броски в корзину одной рукой(добивание)	2		2		
54.	Броски в корзину с отскоком от щита	2		2		
55.	Броски в корзину одной рукой без отскока от щита	2		2		
56.	Броски в корзину одной рукой без отскока от щита	2		2		
57.	Броски в корзину одной рукой с места	2		2		
58.	Броски в корзину в движении	2		2		
59.	Броски в корзину в прыжке	2		2		
60.	Броски в корзину (средние)	2		2		
61.	Броски в корзину (ближние)	2	0,5	1,5		
62.	Броски в корзину прямо перед щитом	2		2		
63.	Броски в корзину под углом	2		2		
64.	Броски в корзину под углом	2		2		
65.	Броски в корзину параллельно щиту	2		2		
66.	Броски в корзину одной рукой	2		2		
67.	Учебная игра 3х3	2		2		
68.	Учебная игра 2х2	2		2		
69.	Учебная игра 4х4	2		2		
70.	Учебная игра 5х5	2		2	23.05.19	
71.	Игра в меньшинстве	2		2	27.05.19	

72.	Игра в большинстве	2		2	30.05.19	

## 2.4 Оценочные материалы.

Оценка достигнутых результатов осуществляется с помощью различных тестов и сдачи нормативов по программе «баскетбол». Оценить успешность освоения данной программы можно также во время участия в соревнованиях и контрольных играх. При этом можно наблюдать за степенью освоения учащимися навыков игры. Оценить их техническую подготовку (владение мячом, умение двигаться и уходить от опеки), а также увидеть насколько успешно проходит освоение понимания тактики игры.

### *Оценка эффективности реализации программы.*

Оценить эффективность возможно по результатам, достигаемым учащимися в ходе реализации программы, на протяжении всего времени обучения. Сюда включаются как командные успехи (например итоговые места, занятые на различных соревнованиях и турнирах), так и личные достижения во время соревнований (например получение призов как: «лучший игрок», «самый полезный игрок» и т.д.).

### ***Нормативные требования для групп начальной подготовки***

#### Специальная физическая подготовка баскетболистов

Год обучения	Высота		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 90 м	
	мальчи	девочки	мальчи	девочки	мальчи	девочки	мальчи	девочки
1-2 год	30	28	4,2	4,5	4 и 15	4 п	У6	1,20
3-4 год	32	32	4,0	4,3	5 п	4 и 20	1,07	1,15
5 год	35	35	3,9	4,0	5 п 20	5п 10	55,5	1,00

#### Техническая подготовка баскетболистов

Год обучения	Передвижения в защитной		Скоростное владение (с)		Передача мяча (с)		Дистанционные броски		Штрафные броски (%)	
	мальчи	девочки	мальчи	девочки	мальчи	девочки	девочки	мальчи	девочки	
1-2 год	10,1	10,3	15,	15,3	14,	14,5	28	30	30-	
3-4 год	10,0	10,2	14,	15,1	14,	14,4	30	35	35	
5 год	9,8	10	14,	15,0	14,	14,3	35	50	45	

## 2.5. Список литературы.

### **Список литературы для педагога**

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс». 2000.-352 с.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ

- олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.
3. Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998.-60 с.
  4. Волков Л.В.. Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
  5. Здоровый образ жизни: реабилитация, физическая культура и спорт в Условиях Крайнего Севера и Сибири. Материалы межрегиональной научно-практической конференции. - Омск: СибГАФК, 1997, ч. II - 184 с.
  6. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.: Метод. Пособие.-М. Дрофа, 2003.-176 с.
  7. Квзин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения,- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
  8. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры.-М.: СпортакадемПресс, 2002.-279 с.
  9. Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. - М.: Физкультура и Спорт, 2005. - 168 с., ил.
  10. Проблемы развития физической культуры и спорта в Условиях Сибири и Крайнего Севера. Сборник научных статей.-Омск: СибГАФК, 1995.-176 с.
  11. Тристан В.Г., Черяпкина В.И. практикум по физиологии висцеральных систем. Часть 1. Кровь, кровообращение, дыхание: Учебное пособие. Омск: СибГАФК, 1997.-72 с.
  12. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».- ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.
  13. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000.

#### **Список литературы для учащихся.**

1. Кукленко Д. В., Хорошевский А. Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков: Фолио, 2005 г.
  2. Малов В. И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г.
  3. Малов В. И. Сто великих спортивных достижений. – М.: «Вече», 2007 г.
  4. Яхонтов Е. Р. Мяч летит в кольцо. – Л. Лениздат, 2004 г
- 
1. Сайт Всероссийской федерации баскетбола
  2. Slamdunk.ru - здесь живет баскетбол [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://slamdunk.ru> Российская федерация баскетбола [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://russiabasket.ru>
  3. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>

