

Министерство образования и науки Самарской области  
Юго-Западное управление  
Ленинский филиал ГБОУ СОШ с. Красноармейское  
м. р. Красноармейский Самарской области

Принята  
на заседании методического совета  
Ленинского филиала  
ГБОУ СОШ с.Красноармейское  
протокол №1  
от "2" августа 2022 г.

Утверждаю:  
директор ГБОУ СОШ с.Красноармейское  
\_\_\_\_\_ О.Н. Абашкина

Приказ № 48/1 от «3» августа 2022 г.



Красноармейское,  
СН=Абашкина О.Н.,  
E=o.n.abashkina@mail.ru

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«Юный баскетболист»**

физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся - 10 -14 лет

Срок реализации - 1 год

Разработчик:  
Капанова Анна Геннадьевна,  
тренер - преподаватель  
Горяинов Александр Викторович,  
тренер - преподаватель  
Юхманов Павел Вячеславович,  
тренер – преподаватель

## Пояснительная записка

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Спортивные игры, в том числе баскетболом, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем во время игры позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Игра в баскетбол оказывает большое влияние на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу составлена для государственного бюджетного образовательного учреждения средняя общеобразовательная школа с. Красноармейское Ленинского филиала

Настоящая программа сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям физического образования, составлена и оформлена в соответствии с нормативными документами:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (в редакции от 11.06.2022г.);
- Федерального закона «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в РФ» № 304-ФЗ от 31.07.2020.;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации № 467 от 03.09.2019 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации № 196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказа Минобрнауки РФ от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г.№ 996-р);
- Концепции развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-Р);
- Распоряжения Правительства Самарской области от 9.08.2019 № 748-р «О внедрении модели функционирования системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным

программам»;

- Приказа министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (редакция от 01.01.2021); Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 4 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 3.3686-21 "Санитарно-эпидемиологические требования по профилактике инфекционных болезней" (вместе с "СанПиН 3.3686-21. Санитарные правила и нормы..."), зарегистрировано в Минюсте России 15.02.2021 N 62500.

**Актуальность программы.** Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение, как здоровьесформирующей функции, обеспечивающей эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступной формы реализации физической активности, индивидуально приемлемой для каждого человека. В связи с этим представляется важным и необходимым целенаправленное и интенсивное освоение баскетбола детьми и подростками, актуализированного в здоровом стиле их жизни.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

Программа по баскетболу не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а **направлена** на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволяют освоить навыки игры в баскетбол.

**Новизна программы** состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании и основана на модульном принципе освоения материала, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся.

**Педагогическая целесообразность** определена тем, что ориентируется на приобщение обучающихся к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений в повседневной деятельности, улучшение образовательного результата, создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы организма обучающихся.

**Цель программы:** создание условий для физического воспитания и физического развития детей посредством обучения командно-игровым видам

спорта.

### **Задачи программы:**

*обучающие:*

1. сформировать элементарные представления в области физической культуры и спорта;
2. сформировать элементарные представления в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
3. создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
4. обучить техническим элементам и правилам игры;
5. обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
6. обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки;

*развивающие:*

7. развить тактические навыки и умения;
8. развить физические и специальные качества;
9. расширить функциональные возможности организма;

*воспитательные:*

10. сформировать организаторские навыки и умения действовать в команде;
11. воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
12. воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
13. сформировать потребность к ведению здорового образа жизни.

### **Ожидаемые результаты освоения программы**

По окончании освоения программы обучающийся должен показать следующие результаты:

Личностные	Метапредметные	Предметные
<b>Проявляет</b>  - чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; - чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; смелость,	<b>Познавательные УУД:</b>  – работа с информацией – сравнивает, анализирует, классифицирует и систематизирует по нескольким основаниям и признакам виды спорта – определяет по схемам и знакам направленность действий игроков команды – определяет по знакам судьи правильность	<b>Должен знать:</b>  - начальные знания истории развития видов спорта в России; - базовые основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека; - причины травматизма и правила

<p>стойкость, решительность, выдержку, мужество; - культуру здорового и безопасного образа жизни при проведении занятий и в повседневной жизни; - культуру поведения болельщика во время просмотра игр</p>	<p>действий игроков команды <b>Коммуникативные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умеет слушать и слышать игроков своей команды и судьи</li> <li>– взаимодействует по правилам игры в команде</li> </ul> <p><b>Регулятивные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ставит цель при игре</li> <li>– планирует свою индивидуальную деятельность во время игры</li> <li>– находит и корректирует недочеты и ошибки в игре с помощью педагога</li> <li>- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;</li> <li>- выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;</li> <li>– организует деятельность игроков команды по ОФП с помощью тренера</li> </ul>	<p>безопасности во время занятий; - правила игры командных видов спорта - технические приемы игры - общие правила соревнований по командно-игровым видам спорта;</p> <p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технически правильно выполнять элементы и приемы игры</li> <li>- играть с соблюдением основных правил;</li> <li>- участвовать в соревновательной деятельности</li> </ul>
--	--	--

**Возраст обучающихся программы:** 10-14 лет.

**Срок реализации программы.** Программа рассчитана на 1 год, 36 учебных недель с сентября по май включительно, 126 учебных часов в год.

**Форма обучения** – очная.

**Форма организации деятельности обучающихся** – парная, групповая, индивидуальная.

Основными видами организации занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- просмотр обучающего видеоконтента;
- контрольные занятия;

- открытые занятия;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

**Режим занятий** – два занятия в неделю, 2 и 1,5 академических часа, с предусмотренным перерывом обучения не менее 5-10 минут в группах после каждых 45 минут обучения.

### **Особенности формирования групп и определения объема недельной нагрузки занимающихся**

Направленность	Период подготовки	Мин. наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Макс. количественный состав группы (человек)	Макс. объем тренировочной нагрузки в неделю в академ. часах
Физкультурно-спортивная	Весь период	10	15-20	до 30	3,5

Наполняемость группы из оптимального количественного состава 15 человек. Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе.

Группы формируются из вновь зачисляемых в учреждение детей, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Данная программа имеет ознакомительный (начальный) уровень освоения знаний.

### **Критерии и способы определения результативности**



1	<b>Модуль 1</b> Подвижные игры	42	14	14	14	-	-	-	-	-	-		
2	<b>Модуль 2</b> Оранжевый мяч	42	-	-	-	14	14	14	-	-	-		
3	<b>Модуль 3</b> Попади в корзину	42	-	-	-	-	-	-	14	14	14		
	<b>ИТОГО</b>	126	14	14	14	14	14	14	14	14	14		

#### **14.Модуль «Подвижные игры»**

Задачи:

*Воспитательные*

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры.
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;

*Развивающие:*

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами волейбола;
- приобретение необходимых теоретических знаний.

*Обучающие:*

- обучить основным правилам и приемам подвижных игр;
- обучить навыкам пространственной ориентации на площадке (позиции на площадке);

#### **Результаты подготовки обучающихся по модулю:**

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут

Знать:

- терминологию разучиваемых подвижных игр их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- общие основы игры;
- правильно распределять свою физическую нагрузку;
- владеть понятиями терминологии и жестикуляции;

Уметь:

- играть по упрощенным правилам игры;
- владеть навыками подвижной игры;



- освоить правила игры;
- освоить технику и роль в игре

### Учебно-тематический план модуля «Подвижные игры»

№	Разделы модуля	Кол-во часов	сентябрь				октябрь				ноябрь			
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Теоретические знания	2	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2	Общая физическая подготовка	4	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
3	Специальная физическая подготовка	6	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
4	Техническая подготовка	30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30
	Всего часов	42	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30

### 15.Модуль «Оранжевый мяч»

Задачи:

*Воспитательные*

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры, а именно баскетбол;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;

*Развивающие:*

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами баскетбола;
- приобретение необходимых теоретических знаний по баскетболу;

*Обучающие:*



	Всего часов	42	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30
--	-------------	----	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

## 16. Модуль «Попади в корзину»

Задачи:

*Воспитательные*

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;

*Развивающие:*

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами баскетбола;
- приобретение необходимых теоретических знаний по баскетболу;

*Обучающие:*

- Двумя руками сверху от груди, двумя руками снизу, из-за головы, одной рукой от плеча, с боку, одной рукой снизу, отскоком от площадки.
- Передача двумя руками с места, в движении.
- Передача одной рукой с места.

### **Результаты подготовки обучающихся по модулю:**

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- рациональный суточный режим;
- правила техники безопасности на занятиях по баскетболу;
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- основные правила по баскетболу;
- особенности выполнения технических приемов по баскетболу.

уметь:

- выполнять отбор мяча: выбивание мяча, вырывание мяча.
- выполнять обманные движения (финты)
- выполнять броски мяча в кольцо
  - бросок двумя руками от груди, бросок двумя руками снизу, бросок двумя руками сверху, бросок одной рукой от плеча.

## Учебно-тематический план модуля «Попади в корзину»

№	Разделы модуля	Кол-во часов	март				апрель				май			
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Теоретические знания	2	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2	Общая физическая подготовка	4	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
3	Специальная физическая подготовка	6	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
4	Тактико-техническая подготовка	30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30
	Всего часов	42	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30

### Содержание программы

Учебный процесс носит игровой характер и строится по типу общей подготовки. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, подвижных игр, освоению базовых элементов техники баскетбола. На этом этапе не планируются занятия со значительными физическими и психологическими нагрузками, которые допускают использование однообразного и монотонного материала. Во время обучения технике игры следует ориентироваться на использование необходимого количества различных подготовительных упражнений. Необходимо добиваться формирования стойких двигательных навыков. В это время у юных спортсменов закладывается разносторонняя техническая база – такой подход является предпосылкой для последующего технического совершенствования.

На этом этапе обучения можно привлекать юных спортсменов к соревнованиям по общей физической подготовке, вспомогательным видам спорта по упрощенным правилам (на малых площадках).

По окончании учебного года обучающиеся должны выполнить тестирование по общей физической подготовке.

Результатом образовательной деятельности детей по программе баскетбол, являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей:

- рост уровня развития физических качеств,
- освоение основных приёмов и навыков игры в баскетбол,
- приобретение теоретических знаний, в том числе основ здорового образа жизни,
- рост личностного развития ребёнка.

### **Программный материал для теоретических и практических занятий**

#### Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке юных баскетболистов. Она органически связана с физической, морально-волевой и технико-тактической подготовкой и проводится непосредственно во время тренировочного занятия в форме бесед, лекций.

Темы теоретической подготовки:

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
  2. Гигиенические знания и навыки.
  3. Режим и питание спортсменов.
  4. Закаливание организма.
  5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
6. Места занятий, оборудование, инвентарь.
  7. Техника безопасности, охрана здоровья занимающихся на занятии.
  8. Правила игры в баскетбол.

#### *Подвижные игры*

##### **1. Общие подвижные символические игры.**

«Бабки», «Борящаяся цепь», «Редька», «Бес соли соль», «Серый волк», «Платок», «Пирожок».

##### **2. Игры для формирования правильной осанки.**

«Бои на бревне», «Ванька-встанька», «Лошадки».

##### **3. Игры – эстафеты**

##### **4. Игры на развитие скоростных качеств.**

«Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салка», «Городок- бегунок», «Вызов номеров», «Эстафета зверей», «Два Мороза», «Гуси-Лебеди», «У медведя во бору», «Зайцы в огороде», «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки», «Пустое место», «Белые медведи», «Удочка».

## **5. Игры на совершенствование прыжковых упражнений.**

«Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Болото», «Волк во рву», «Найди жгут», «Скакалочка», «Люлька», «Удочка».

## **6. Игры с метанием мяча.**

«Охотники и утки», «Сильный бросок», «Мячик кверху», «Свечки», «Лови мяч», «Колодка», «Зевака», «Перестрелка», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Подвижная цель»(1), «Подвижная цель»(2)

## **7. Игры лазанием и перелезанием.**

«Распутай верёвочку», «Защита укрепления», «Кошки - мышки», «Цепи кованы».

## **8. Игры на развитие ловкости, внимания.**

«Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Заря», «Корзинки», «Ворота», «Встречный бой», «Во поле берёза», «Вытолкни за круг», «Казачьи и разбойники», «Перетягивание каната», «Камешек», «Дедушка - рожок», «Море волнуется», «Игровая», «Коза», «Колечко», «Все в кружок», «Слепой козёл».

## **9. Игры с разными предметами.**

«Домики», «Городки», «Лапта», «Единоборство», «Бирюльки»,

«Двенадцать палочек», «Достань камешек», «Коршун», «Кольцо», «Рулетка»

### ***Общая физическая подготовка***

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры), спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости, эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки баскетболистов.

### ***Средства развития ОФП***

*Строевые упражнения*

Основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу. Повороты на месте. Размыкание в колонне на месте и в движении.

#### *Общеразвивающие упражнения без предметов*

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях, наклоны и круговые вращения туловищем, повороты туловища.

Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног. Поднимание на носки, различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, отведения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, подскоки из различных исходных положений, прыжки.

Упражнения в парах. Повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м. со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

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

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед. Перевероты вперед, в стороны, назад. Прыжки с подкидного мостика.

Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, на двух ногах. Перепрыгивание предметов

(скамеек, мячей и др.), «чехарда». Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание мяча.

1. *Общеразвивающие упражнения с предметами* (мяч, скакалка, гимнастическая палка).

- Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.
- Упражнения с мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.
- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.
- Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке.

2. *Акробатические упражнения*

- Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.
- Перекаты и перевороты.

3. *Подвижные игры и эстафеты* (развитие ловкости, быстроты, силы)

- Игры с мячом на развитие внимания, координации: «Мяч ловцу», «Салки», «Попади в цель», «Пятнашки» и др.
- 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* (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

-Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.

-Ускорения до 50 - 60 м.

-Старты из различных исходных положений.

-Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.



-Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.

-Многоскоки.

-Метание мяча в цель и на дальность. Метание гранаты.

*Спортивные игры*

-Волейбол

-Гандбол

-футбол

### ***Специальная физическая подготовка***

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.
- Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 30 м. из различных исходных положений. Бег различными способами с изменением скорости, направления, частоты шагов. Многоскоки, прыжки на одной ноге на месте и в движении.
- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями.
- Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упражнения для кистей рук с гантелями, эспандерами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность.
- Упражнения для развития игровой ловкости.
- Подбрасывание и ловля мяча на месте, в ходьбе и беге, после поворота. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка. Ведение мяча с ударами в пол. Ведение мяча со сменой рук. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения мяча с различной интенсивностью. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу с заданием, сохраняя расстояние между ними 2 м.
- Упражнения для развития специальной выносливости.
- Многократные повторения упражнений в беге, прыжках. Игры учебные в баскетбол. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

### ***Техническая и тактическая подготовка***

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений владения мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

## *Техническая подготовка*

- Остановки и повороты.
  - ✓ Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.
  - ✓ Повороты вперед, повороты назад. Остановки во время бега выпадом и прыжком. Остановка прыжком, остановка двумя шагами.
- Техника передвижения
  - ✓ Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом.
  - ✓ Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости.
  - ✓ Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.
- Ловля мяча
  - ✓ Двумя руками на месте, двумя руками в движении, двумя руками в прыжке, двумя руками при встречном движении, двумя руками при движении сбоку, ловля мяча одной рукой на месте.
- Передача мяча.
  - ✓ Двумя руками сверху от груди, двумя руками снизу, из-за головы, одной рукой от плеча, с боку, одной рукой снизу, отскоком от площадки.
  - ✓ Передача двумя руками с места, в движении.
  - ✓ Передача одной рукой с места.

- Ведение мяча (дриблинг).

Ведение с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем, без зрительного контроля. Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом. Обводка соперника без сопротивления и с сопротивлением.

- Отбор мяча: выбивание мяча, вырывание мяча.
- Обманные движения (финты)
- Броски мяча в кольцо

Бросок двумя руками от груди, бросок двумя руками снизу, бросок двумя руками сверху, бросок одной рукой от плеча.

## *Особенности обучения техническим приёмам*

В группах обучение должно проходить с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили

широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполнять их нужно на месте или на малой скорости. Техническая оснащенность должна постепенно адаптироваться к самой игре и умению мыслить и выполнять на площадке задуманное, что является фундаментом дальнейшего обучения. Овладение техническими приемами дает возможность уверенно продолжать движение вперед и получать большое удовольствие от игры.

Из всего многообразия технических приемов баскетболистов в начальный период обучения необходимо, прежде всего, освоить навыки ведения мяча, передачи мяча, бросков в кольцо.

На первом этапе главное внимание следует уделять сыгранности и взаимопониманию в малочисленных составах на ограниченных площадках, не забывая совершенствовать технику движений с мячом у каждого индивидуально.

### ***Тактическая подготовка***

Тактика – это рациональное использование средств, способов и форм ведения спортивной борьбы, направленных на достижение победы.

Важно научить занимающихся следующим тактическим действиям: оценивать расстановку сил, определять положение мяча в конкретный момент игры, предугадывать действия партнёров, быстро анализировать складывающуюся обстановку.

Тактическая подготовка подразделяется на тактику нападения и тактику защиты.

### ***Игровая подготовка***

Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты, соревнования.

Учебные игры. Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке.

Спортивные игры. Одним из средств подготовки юных баскетболистов являются спортивные игры (гандбол, волейбол, футбол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий. Использование спортивных игр при подготовке юных баскетболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

Эстафеты. Для развития быстроты и ловкости, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

Соревнования. При подготовке юных баскетболистов по программе

предусматривается проведение соревнований:

#### 1. Внутригрупповые.

Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм по упрощенным правилам, учебные игры по баскетболу.

#### 2. Межгрупповые.

Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм между группами. Игра в баскетбол между группами.

### *Педагогический контроль*

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется тренером в форме тестирования;
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется тренером в форме наблюдения;

#### Теоретическая подготовка.

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание. Формами проведения проверки теоретических знаний является опрос.

#### Общефизическая подготовка.

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводится по результатам тестирования. Обучающиеся выполняют следующие тесты:

- бег на короткие дистанции (30 м., 60 м.);
- прыжок в длину с места;
- челночный бег 3 x 10 м.;
- подтягивание на высокой перекладине (мальчики);
- сгибание разгибание рук в упоре (девочки).
- бег на выносливость (1 км, 2 км.);

Тестирование проводится в конце учебного года.

#### Техническая и тактическая подготовка.

Контроль освоения обучающимися технических элементов баскетбола и тактической подготовки осуществляется систематическим наблюдением, в результате которого

выносятся оценочные суждения по овладению техническими и тактическими действиями.

### ***Восстановительные мероприятия***

Восстановительные мероприятия носят комплексный характер и включают в себя четыре группы средств: педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Они могут проводиться как в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности, так и в условиях соревнований, в летних оздоровительных лагерях.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе работы необходимо варьировать нагрузку и условия проведения занятий, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха.

Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния занимающихся.

Медико-биологическая группа включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления, они осуществляются под наблюдением врача.

Гигиенические средства включают в себя рациональный распорядок дня, личную гигиену, закаливание, гигиенические условия тренировочного процесса.

### ***Психологическая подготовка***

Психологическая подготовка является основным фактором при формировании личностных и волевых качеств баскетболиста. Основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости.

Выделяют общую психологическую подготовку и подготовку к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений. Она решает такие задачи, как воспитание моральных и волевых качеств (смелость, решительность, целеустремленность, выдержка, самообладание, дисциплинированность) занимающихся, формирование положительного психологического климата в коллективе, развитие процессов восприятия, развитие тактического мышления.

Психологическая подготовка к соревнованиям проводится как в течение всего года, так и непосредственно перед выступлением на конкретных соревнованиях. Психологическую подготовку спортсмена осуществляет главным образом тренер. Положительные межличностные отношения между тренером и ребенком значительно облегчают процесс обучения, так как при них обучающийся более внимательно и

охотно усваивает информацию тренера.

Главные средства и методы психологической подготовки: беседа, убеждение, педагогическое внушение, метод моделирования соревновательной ситуации через игру.

### ***Воспитательная работа***

Целенаправленная и систематически организованная воспитательная работа ведет к повышению спортивных результатов, успеваемости обучения в школе и определяет дальнейший жизненный путь юных баскетболистов. Тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, трудолюбие, целеустремленность). Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо уделять серьезное внимание на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее.

### ***Нормативные требования***

#### **Специальная физическая подготовка баскетболистов**

Возраст	Высота подскока(см)		Бег 20 м (с)		Бег 40 м (с)		Бег 300 м (мин)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
10-11лет	30	28	4,2	4,5	6,40	6,50	1,12	1,20
11-12лет	32	32	4,0	4,3	6,30	6,40	1,07	1,15
13-14лет	35	35	3,9	4,0	6,20	6,40	55,5	1,00

#### **Техническая подготовка баскетболистов**

Год обучения	Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчик	девочки	мальчики	девочки
10-11лет	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	30	30
11-12лет	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	35	35
13-14лет	9,8	10	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35	50	45

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **Возрастные оценочные нормативы**

ТЕСТ		10-11лет	12-14 лет
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	7.9	7.2
2.	Прыжок в длину с места (см.)	168	210
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	30	31
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	17	20

5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	7	10
----	---	---	----

### ***Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы***

Программа «Баскетбол» планирует более глубокое (в сравнении со школьной программой) изучение тактических и технических приемов в нападении и защите игры в баскетбол. Программа включает методики коллективной и индивидуальной деятельности, метод практической деятельности обучающихся.

Предполагается применение изученных приёмов игры в более усложнённой форме для совершенствования техники и тактики в индивидуальной и командной игре.

Во время практических занятий необходимо ознакомить детей с правилами поведения на открытой и закрытой площадке, техникой поведения при игре с мячом, возможными травмами и первой помощи при них.

Способы проверки прогнозируемых результатов:

- предварительная проверка – анкетирование, тесты, опрос в устной форме;
- промежуточная проверка – промежуточная сдача нормативов согласно возрасту детей;

- итоговая проверка – итоговая сдача спортивных нормативов с целью выявления динамики физического состояния детей, спортивные соревнования с применением всех изученных приёмов игры в баскетбол.

Основные формы деятельности:

- рассказ с элементами беседы, практический показ;
- практические занятия с использованием натуральных объектов в объединении;
- практические занятия на спортивной, игровой площадке;
- занятия в игровой форме (спортивные игры);
- разучивание специальные комплексы упражнений для развития различных мышц тела занимающихся.

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:

- Теоретический – работа с литературой по изучаемой теме, использование справочников, периодической печати;

- Практический – применение и использование на практике полученных ранее знаний, умений и навыков.

- Статистический – обработка методами математической статистики собранных в ходе исследований данных, обобщение и анализ полученных результатов, составление схем, графиков, таблиц.

- Наглядный – метод визуального наблюдения за действиями педагога, видеоматериал с игрой профессиональных баскетболистов;

- Игровой – проведение занятий в игровой форме для повышения физической активности школьников и интереса к изучаемой теме.

Большое внимание в рамках реализации программы следует уделять решению воспитательных задач, профориентационной работе с обучающимися.

### ***Обеспечение программы методической продукцией***

#### ***1. Дидактические материалы:***

- Схемы и плакаты освоения технических приемов.
- Правила соревнований.
- Правила судейства.

- Положение о соревнованиях.

## *2. Методические рекомендации:*

- Рекомендации по организации безопасности.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений.
- Инструкции по охране труда.

### ***Материально-техническое обеспечение программы***

Для проведения занятий необходимо иметь следующее оборудование:

1. спортивная баскетбольная площадка;
2. баскетбольные кольца;
3. сетки для баскетбольных колец;
4. баскетбольные мячи.

### **Кадровое обеспечение программы**

Данная программа реализуется тренером – преподавателем, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должны соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом №298н от 5 мая 2018 года Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации.

## **Литература:**

Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. – М.; ФиС, 2001.

Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1. – М., Центр Академия, 2002.

Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2. – М., Центр Академия, 2004.

Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры /

Под ред. Портнова Ю.М.- М., 2004.

Билл Гатмен, Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. – М., АСТ-Астрель, 2006.

Портнов Ю.М., Башкирова В.Г., Луничкин В.Г. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М., Советский спорт, 2004.

Баррел Пэйе, Патоик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных.

– М., ТВТ Дивизион, 2008.

Лепёшкин В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры. – М., Советский спорт, 2011.

Электронные образовательные ресурсы



<http://минобрнауки.рф/>Министерство образования и науки РФ.

[minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru) Официальный сайт Министерства спорта РФ.

<http://www.edu.ru>Федеральный портал "Российское образование"

<http://window.edu.ru>Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"

<http://school-collection.edu.ru>

<http://fcior.edu.ru>Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов  
федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

<https://ru.wikipedia.org>– «Википедия» свободная энциклопедия.

<http://bmsi.ru> - БМСИ - библиотека международной спортивной информации