

**Структурное подразделение – детско-юношеская спортивная школа
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
Самарской области средней общеобразовательной школы пос.
Комсомольский муниципального района Кинельский Самарской области**

Принята на заседании
Педагогического совета
СП ДЮСШ ГБОУ СОШ
пос. Комсомольский
от 01 августа 2024 г.
протокол № 1

Утверждена:
Приказом № _____
От 01 августа 2024 г.
Директор ГБОУ СОШ пос.
Комсомольский
_____ А.Н. Фенюк

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
Баскетбол

« Точный бросок »

Возраст обучающихся: 10 - 12 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Мухаметзянова Т.А.
Реализует: Ермолаев Е.В.
Тренер-преподаватель

2024 г.

Содержание

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	7
3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	15
3. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.....	23
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	24
6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	26

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Баскетбол (от англ. «basket» – корзина и «ball» – мяч) – командная спортивная игра, цель которой забросить руками мяч в кольцо (корзину) соперника, прикрепленное к щиту.

Баскетбол для детей – отличный способ времяпрепровождения. Это веселый и интересный спорт, который очень нравится детям. Он укрепляет здоровье и учит находить общий язык со сверстниками.

Преимущества баскетбола для детей:

- баскетбольный матч длится 45 минут, поэтому ребенок развивает выносливость, укрепляется его дыхательная и сердечно – сосудистая система;
- тренировки – лучшая профилактика многих заболеваний (юный баскетболист болеет ОРВИ реже своих сверстников);
- баскетбол помогает развивать логическое мышление, поскольку постоянно приходится предугадывать действия противника;
- во время игры ребенок получает эмоциональную и физическую нагрузку;
- регулярные тренировки формируют твердый характер, благодаря этому ребенок старается добиться успеха и в зале, и за его пределами;
- баскетбол – командная игра, поэтому ребенок учится строить отношения в коллективе, сотрудничать с другими игроками и просто находит себе новых друзей.

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. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

Этап начальной подготовки – это «фундамент» физкультурно-спортивной деятельности юного баскетболиста. Работа направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола.

Баскетбол состоит из естественных движений (бег, ходьба, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защиты своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости. Специфика двигательной деятельности игры в баскетбол способствует рациональному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, увеличению подвижности суставов, укреплению деятельности сердечно-

сосудистой и дыхательной систем, а также положительно влияет на развитие психомоторных механизмов (быстрая и адекватная ориентировка в сложной двигательной деятельности, развитие реакции выбора, концентрация внимания, распределение внимания, объем поля зрения, оперативность мышления, моторная выносливость). В работу вовлекаются практически все функциональные системы организма, включаются основные механизмы энергообеспечения. Достижение результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе.

Настоящая программа составлена в соответствии:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по

проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

• Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее – Программа) имеет физкультурно – спортивную направленность.

Адресат программы. В группы принимаются дети 7 – 18 лет, имеющие желание заниматься баскетболом. Набор детей в группы начальной подготовки, для обучения по программе, осуществляется согласно заявления родителей (законного представителя), а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка.

Наполняемость одной группы: до 15 человек.

Новизна программы заключается в том, что она является **модульной** и направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся, программа также актуальна в связи с возросшей популярностью такого вида спорта как баскетбол в нашей стране.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

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

Срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год (36 недель, 126 часов). Занятия проводятся 3-4 раза в неделю по 45 мин.

Цель программы – создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом; сформировать и систематизировать профессиональные теоретические знания и практические умения и навыки.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение основам техники и тактики баскетбола;
- формирование навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола;
- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки;

- выявление перспективных детей для последующего совершенствования их спортивного мастерства;

Развивающие:

- укрепление здоровья средствами физической культуры;
- содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- отбор детей, способных к занятию баскетболом и дальнейшее развитие их физических способностей;
- развитие навыков общения и коммуникации в детском коллективе.

Воспитательные:

- привитие интереса к систематическим занятиям баскетболом;
- формирование навыков соблюдения спортивной этики и дисциплины;
- воспитание гармоничной, социально активной личности;
- воспитание чувства ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику.

Ожидаемый результат реализации Программы:

получить теоретические сведения о баскетболе, правилах игры;

- ознакомиться с правилами техники безопасности;
- улучшить общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- повысить общую и специальную выносливость;
- развить коммуникабельность, умение работать и жить в коллективе;
- развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к городу, стране.
- знать основы правил соревнований по баскетболу:
- знать основы техники и тактики игры;
- знать основы технической и тактической подготовки;
- знать спортивную терминологию;
- знать основные приемы закаливания;
- уметь выполнять технические приемы баскетболиста;
- уметь выполнять тактические приемы нападения и защиты;
- обладать навыками передвижения с мячом, передач мяча, скоростного ведения мяча, бросков с дистанции

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Планирование является необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой. Оно позволяет определить содержание процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения и тренировки.

При планировании тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы, условия работы, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

Тренер-преподаватель должен составлять для каждой группы план-график тренировочного процесса на год, рабочие планы и конспекты тренировочных занятий. В конспекте должны быть отражены задачи (что изучать, совершенствовать, проверять, направленность занятий и т.п.); основные упражнения, их дозировка (время выполнения упражнения, количество повторений, длина пути и т.п.), организационно-методические указания (что проверять, как построить, как исправить ошибки, какие применить методические приемы и т.п.).

Тематический учебный план и примерные графики распределения учебных часов представлены в программе.

Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

2.1. Календарный учебный график

Основная цель - обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающих и специальных упражнений своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, спортивных игр и единоборств.

Таблица 1

Календарный учебный график

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Количество учебных дней	Режим занятий
01.09.2023	31.05.2024	36	126	31-63	2-4 раза в неделю

2.2 План учебного процесса

Построение годового цикла подготовки баскетболистов в ДЮСШ является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по этапам, которое определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годовым циклом.

При построении подготовки изначально весь материал конкретного года обучения целесообразно распределить по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.

Определение структуры и содержания годовых циклов предполагает незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, и в целом за годичный цикл.

Учебный план ДОП «БАСКЕТБОЛ»

Таблица 2

№	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Теория. Общая физическая подготовка	36	9	27
2.	Специальная физическая Подготовка Техническая подготовка Тактическая подготовка	64	-	64
3.	Соревнования	26	-	26
	Итого:	126	9	117

2.3. Содержание программы

1. Модуль «Теория. Общая физическая подготовка» (36 часов)

Цель модуля: создание условий для формирования интереса к спортивным занятиям по виду «Баскетбол».

Задачи модуля:

- изучить основные исторические аспекты возникновения баскетбола, как вида спорта в России и в мире;
- изучить правила игры в баскетбол;
- изучить гигиенические знания и навыки юного спортсмена;
- научить выполнять несложные спортивные движения, подготовительные для участия в игре «Баскетбол».

Теоретическая часть 9 часов

История баскетбола. Развитие баскетбола в России и в Мире. Основные технические элементы. Правила игры в баскетбол.

Место занятий и правила безопасности в зале. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Гигиена баскетболиста. Врачебный контроль,

предупреждение травм и переутомления. Первая помощь при травмах.
Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом.

Практическая часть 27 часов

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения:

упражнения с отягощением для рук и для ног. гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах.

Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

Формы подведения итогов:

Тестирование, сдача нормативов ОФП.

2. Модуль «Специальная физическая подготовка. Техническая и тактическая подготовка» (64 часов)

Цель модуля: создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом, реализации способностей.

Задачи модуля:

- научить выполнять перемещения и стойки, передачи мяча
- научить выполнять прием и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- научить выполнять передачи мяча снизу, сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара, у сетки, стоя спиной по направлению;
- научить выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность, верхнюю прямую подачу;
- научить выполнять обманные действия "скидки";
- научить выполнять падения.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на голове. Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Спортивные игры.

Волейбол, футбол, бадминтон, хоккей, бейсбол. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей.

Особенности использования средств общей и специальной физической подготовки в различных возрастных группах (объем, интенсивности т. д.)

В зависимости от периода подготовки (подготовительного, соревновательного, переходного). Особенности применения средств скоростно-силовой и силовой подготовки. Упражнения с отягощениями.

Метание больших набивных мячей. Бег на дистанции 500, 600, 800 м, кроссы на дистанции: 1000, 1500, 2000, 3000м.

Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики.

Характеристика стремительного и позиционного нападения в зоне защиты.

Техника нападения. Сочетания изученных приемов перемещения. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении.

Штрафные броски.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: финты с мячом “на ведение”, “на передачу”, “на бросок” с последующим ведением, передачей, броском.

Групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников. Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка).

Методы совершенствования индивидуального технического мастерства.

Анализ основных способов позиционного нападения: через центрального игрока, “восьмеркой”, «серией заслонов». Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения. Ловля низких и катящихся мячей одной рукой. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения, на максимальной высоте прыжка. Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча. Ведение мяча на максимальной скорости. Броски мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций.

Формы подведения итогов:

тестирование, выполнение нормативом ОФП, дружеские встречи.

3.Модуль «Инструкторская и судейская практика. Соревнования. Контрольные испытания» (26 часов)

Цель модуля: создание условий для реализации способностей, возможностей, потребностей и интересов, обучающихся средствами физической культуры и спорта, всестороннего совершенствования общих физических качеств в единстве с воспитанием личности.

Задачи модуля:

- углубленно изучить правила игры в баскетбол (в том числе и кэс-баскет);
- изучить базовую технику баскетбола;
- обучать положительным взаимоотношениям в коллективе;
- формировать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- развивать физические качества: гибкость, ловкость, силу и т.д.;
- развивать интеллектуальные качества;
- развивать технико– тактические умения и навыки спортсмена;

- воспитывать морально волевые качества в процессе занятий баскетболом;
- формировать положительное отношение к спортивной деятельности и умению трудиться;
- воспитание культуры юного баскетболиста.

Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Подготовка к соревнованиям.

Практическая часть 26 часов

Составление таблиц. Подготовка мест соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата.

Сдача нормативов. Соревнования.

Формы подведения итогов:

Тестирование, выполнение нормативом ОФП, дружеские встречи, соревнования, портфолио обучающихся.

2.4. Календарно-тематическое планирование

Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
СЕНТЯБРЬ				
Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятии. План работы. Знакомство с расписанием занятий. Форма одежды и внешний вид. Разбор и изучение правил игры в баскетбол. Разминка. Строевые упражнения. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Опорные и простые прыжки с мостика. Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определённом количестве прыжков; на количество прыжков при определённом отрезке от 10 до 15 м). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель). Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров».	Комбинированное	1	13	14
ОКТАБРЬ				
Разминка. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Прыжки с толчком с двух ног. Акробатические упражнения: кувырки вперёд, назад, в стороны. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Ускорения, рывки от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд. Ведение мяча с ударом о	Комбинированное	1	13	14

<p>скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.</p>				
НОЯБРЬ				
<p>Разминка. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег по лестнице вверх и вниз. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнёров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.</p>	Комбинированное	1	13	14
ДЕКАБРЬ				
<p>Разминка. Строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция; переход на ходьбу и бег, на шаг; остановка; изменение скорости движения строя. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом с задачей поймать его. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке. Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчком ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Подвижные игры.</p>	Комбинированное	1	13	14
ЯНВАРЬ				
<p>Правила пожарной безопасности. Изучение истории развития баскетбола в России. Разминка. Строевые упражнения. Стойка баскетболиста с мячом (ноги параллельно на одной линии; одна нога выдвинута вперед). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Держание мяча обеими руками. Ведение мяча с высоким и низким отскоком на месте и в движении. Ведение мяча с переводом перед собой с одной руки на</p>	Комбинированное	1	13	14

<p>другую руку. Ловля мяча стоя на месте. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Ловля низко летящего мяча. Ловля катящегося мяча двумя руками и одной рукой. Ловля мяча с шагом и сменой мест. Ловля мяча в прыжке. Розыгрыш мяча короткими передачами. Атака кольца. Подстраховка. Система личной защиты. Подвижные игры.</p>				
ФЕВРАЛЬ				
<p>Разминка. Строевые упражнения. Прыжки толчком двумя ногами, толчком одной ноги. Прыжки с короткого разбега. Остановка в ходьбе. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Встречные передачи в движении (в колоннах). Использование различных исходных положений при передачах (стоя на согнутых ногах, сидя). Сочетание приемов (ловля — передача — поворот). Выход для получения мяча на свободное место. Обманный выход для отвлечения защитника. Организация командных действий в нападении по принципу выбора свободного места с применением взаимодействия «передай мяч и выходи». Игры внутригрупповые.</p>	Комбинированное	1	13	14
МАРТ				
<p>Разминка. Строевые упражнения. Бег вокруг площадки с ускорениями и замедлениями на определенных участках, чередование спокойного бега с ускорениями по сигналам. Прыжки толчком двумя ногами, толчком одной ноги. Прыжки с короткого разбега. Ведение мяча в круге (умение укрывать мяч при ведении). Ведение с передачей мяча по сигналу. Ведение мяча в сочетании с остановками и поворотами. Обманные движения (финты). Финт на проход — проход. Финт на бросок — передача. Финт на передачу — проход. Взаимодействие двух игроков «Передача и рывок к корзине с изменением направления движения». Взаимодействие двух игроков «Рывок за спиной защитника». Подвижные игры.</p>	Комбинированное	1	13	14
АПРЕЛЬ				
<p>Разминка. Строевые упражнения. Повороты стоя на месте (вперед, назад). Повороты в сочетании с передвижениями и остановками. Ведение мяча в сочетании с остановками и поворотами. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке кольца. Умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите (разбор игроков). Личная система защиты. Игры внутригрупповые: владение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков; овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями; овладение основами тактики командных действий. Эстафеты с выполнением</p>	Комбинированное	1	13	14

приемов техники перемещений и владения мячом в различных сочетаниях.				
МАЙ				
<p>Разминка. Строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция; переход на ходьбу и бег, на шаг; остановка; изменение скорости движения строя. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.</p> <p>Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом с задачей поймать его.</p> <p>Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке. Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчком ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Подвижные игры.</p>	Комбинированное	1	13	14
ВСЕГО ЧАСОВ:		9	117	126

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5-7 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий.

Практические занятия по физической, технико-тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. В ходе практических занятий учащиеся группы осваивают правила бокса, получая элементарные навыки ведения боя.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для баскетбола

3.1. Общефизическая подготовка.

- **Строевая подготовка.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.
- **Развитие скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). «чехарда». Прыжки в глубину. Бег по лестнице вверх и вниз. Бег с отягощениями с предельной интенсивностью. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.
- **Развитие общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

3.2. Скоростно-силовая подготовка.

- **Развитие быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в длину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определённом количестве прыжков;

на количество прыжков при определённом отрезке от 10 до 15 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчком ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

- **Развитие качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястном суставе и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1 – 5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель). Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.
- **Развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после попадания в цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полёта (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, продвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием у партнёра. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведение с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на края разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнёров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

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

3.3. Теоретическая подготовка.

- **Техника безопасности.** Правила пожарной безопасности. Правила поведения на занятии. План работы. Знакомство с расписанием занятий. Форма одежды и внешний вид.
- **История развитие баскетбола в России.** Изучение истории развития баскетбола в России.

3.4. Техническая подготовка.

- **Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.** Стойка баскетболиста с мячом (ноги параллельно на одной линии; одна нога выдвинута вперед). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Передвижения приставными шагами (лицом, правым, левым боком вперед, спиной вперед). Бег вокруг площадки с ускорениями и замедлениями на определенных участках, чередование спокойного бега с ускорениями по сигналам. Прыжки толчком двумя ногами, толчком одной ноги. Прыжки с короткого разбега. Остановка в ходьбе. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Сочетание способов передвижения. Повороты стоя на месте (вперед, назад). Повороты в сочетании с передвижениями и остановками. Подвижные игры и эстафеты с использованием данных передвижений. Финт на рывок — рывок.
- **Техника ведения мяча.** Держание мяча обеими руками. Ведение мяча с высоким и низким отскоком на месте и в движении. Ведение мяча с переводом перед собой с одной руки на другую руку. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с обводкой препятствий. Эстафеты с ведением, ведение мяча по сигналам и с сопровождением. Ведение мяча в круге (умение укрывать мяч при ведении). Ведение с передачей мяча по сигналу. Ведение мяча в сочетании с остановками и поворотами.
- **Техника ловли и передачи, бросков мяча.** Ловля мяча стоя на месте. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Ловля низко летящего мяча. Ловля катящегося мяча двумя руками и одной рукой. Ловля мяча с шагом и сменой мест. Ловля мяча в прыжке. Ловля перечисленными способами медленно летящего мяча, ловля мяча, летящего со средней скоростью. Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Ловля мяча в сочетании с остановками, поворотами. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху. Передачи мяча одной рукой (и правой, и левой) от плеча, передачи двумя руками с отскоком от пола, передачи одной снизу. Передача мяча с шагом и сменой мест. Передачи мяча перечисленными способами с места и в движении. Передачи мяча в парах, стоя на месте (ближние и средние по расстоянию: 2,5—6,0 м). Встречные передачи в движении (в

колоннах). Использование различных исходных положений при передачах (стоя на согнутых ногах, сидя). Сочетание приемов (ловля — передача — поворот). Броски мяча одной рукой с места или с лёгким подскоком на один счёт с подниманием локтя на одну четверть. Дистанция 1,5—3 м в соответствии с физическим развитием игрока. Броски мяча с близкого расстояния. Броски мяча под углом к щиту. Бросок мяча одной рукой с отскоком от щита. Броски без отскока от щита. Броски мяча в корзину одной рукой после ведения и остановки. Броски мяча в корзину после остановки прыжком. Броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Овладение броском после ловли мяча в движении. Броски в движении в одной колонне. Штрафные броски (соревнования в точности). Сочетание приемов (передача — ведение — бросок). Броски с точек. Обманные движения (финты). Финт на проход — проход. Финт на бросок — передача. Финт на передачу — проход.

3.5. Тактическая подготовка.

- **Тактика нападения.** Выход для получения мяча на свободное место. Обманный выход для отвлечения защитника. Розыгрыш мяча короткими передачами. Атака кольца. «Передай мяч и выходи». Наведение своего защитника на партнера.
- **Тактика защиты.** Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке кольца. Подстраховка. Система личной защиты.
- **Взаимодействие игроков в нападении и защите.** Взаимодействие двух игроков «Передача и рывок к корзине». Взаимодействие двух игроков «Передача и рывок к корзине с изменением направления движения». Взаимодействие двух игроков «Рывок за спиной защитника». Организация командных действий в нападении по принципу выбора свободного места с применением взаимодействия «передай мяч и выходи».
- **Переход от нападения к защите и наоборот.** Умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите (разбор игроков). Личная система защиты.

3.6. Соревновательная деятельность

- **Игры внутригрупповые, межгрупповые.** Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями. Овладение основами тактики командных действий.
- **Соревнования.** Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

3.7. Требования техники безопасности

Общие требования безопасности:

- к занятиям по баскетболу допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- при проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
- при проведении занятий по баскетболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушения правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу площадки;
- занятия по баскетболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой;
- при проведении занятий должна быть мед.аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах;
- обучающиеся должны бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- в процессе занятий необходимо соблюдать правила проведения игры, ношения спортивной одежды и обуви, правила личной гигиены;
- обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Требования безопасности перед началом занятий:

- надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- входить в спортзал по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером-преподавателем;
- проверить надежность установки и крепления баскетбольных щитов;
- проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других обучающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.).
- провести разминку; тщательно проветрить спортивный зал.

Требования безопасности во время занятий:

- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде тренера-преподавателя;
- строго выполнять правила игры баскетбол;
- избегать столкновений с игроками, толчков или ударов по рукам и ногам игроков;
- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;
- внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.

Требования безопасности по окончании занятий:

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь;

- снять спортивную одежду;
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
- тщательно проветрить спортивный зал.

3.8. Методы и формы обучения

Основными *формами обучения* игры в баскетбол, являются групповые занятия, которые:

- отвечают характеру игры в баскетбол;
- предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками;
- необходимость решения коллективных задач;
- тестирование, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

В групповых занятиях обучающиеся выполняют одинаковые задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам игры в баскетбол, используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность обучающихся. Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этой возрастной группе имеют наиболее благоприятные возможности развития.

Основные методы тренировки: каждое средство спортивной тренировки можно использовать по-разному в зависимости от выбранного метода.

Главный метод тренировки – это упражнения, предусматривающие различную повторяемость выполнения в зависимости от задач, средств, внешних условий. В современной системе спортивной тренировки используются следующие основные группы методов:

1. метод обучения технике и совершенствование в ней: разучивание действия в целом, разучивание по частям, объяснение, демонстрация (показ), непосредственная помощь, повторение упражнения.
2. методы обучения тактике и совершенствование в ней: разучивание тактических элементов и действий по частям, связкам, разучивание в целом, объяснение, анализ действий, разработка вариантов тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.
3. методы выполнения упражнений для воспитания двигательных качеств: повторный, попеременный, интервальный, равномерный, темповый, «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.
4. методы воспитания моральных качеств: убеждение, разъяснение, обсуждение в коллективе, требовательность, пример тренера и сильнейших спортсменов.
5. методы психологической подготовки и воспитания волевых качеств: убеждение, разъяснение, пример, поощрение, групповое воздействие, самостоятельное выполнение заданий, постепенное увеличение трудности

упражнений и усложнение условий их выполнения, самовнушение, приучение к соревновательным условиям.

- 6. методы интегральной подготовки:** повторный, контрольный, прикидки, соревнования.

В каждом отдельном случае выбор метода определяется решаемой задачей, возрастом и подготовкой обучающихся, применяемыми средствами, условиями и другими факторами.

Личностное развитие детей – одна из основных задач в реализации программы. Цель работы тренера в этом направлении – способствовать формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

На всём протяжении работы с детьми тренер формирует у обучающихся, прежде всего, патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

4. Контрольно переводные испытания

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений (Приложение 1).

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года (в мае месяце) и предполагает зачет в форме контрольной игры в баскетбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Таблица 5

Контрольные упражнения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,7 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 183 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 168 м)
	Бег 600 м (не более 1 мин 55 с)	Бег 600 м (не более 2 мин 10 с)

5.ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Материально-техническое обеспечение.

Основной базой для проведения занятий является спортивный зал (соответствует требованиям СанПиН и технике безопасности) с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого обучающегося, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.

Таблица 6

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
2	Мяч баскетбольный	штук	30
3	Доска тактическая	штук	2
4	Мяч набивной (медицинбол)	штук	20
5	Свисток	штук	4
6	Секундомер	штук	4
7	Стойка для обводки	штук	20
8	Фишки (конусы)	штук	30
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9	Барьер легкоатлетический	штук	20
10	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
11	Корзина для мячей	штук	2
12	Мяч волейбольный	штук	2
13	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
14	Мяч теннисный	штук	10
15	Мяч футбольный	штук	2
16	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
17	Скакалка	штук	24
18	Скамейка гимнастическая	штук	4
19	Утяжелитель для ног	комплект	15
20	Утяжелитель для рук	комплект	15
21	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

6.2. Кадровое обеспечение.

Тренер-преподаватель, осуществляющий образовательную деятельность по данной программе, должен иметь высшее образование, специальность – тренер и стаж работы не менее одного года по специальности.

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разработ. / С.Н. Анискина. - М.: ГЦОЛИФК, 1991.
2. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры / под общ. ред. Ю.М. Портнова. - М., 1997. - 450 с.
3. Баула Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы / Н.П. Баула, В.И.Кучеренко. - М.: Чистые пруды, 2005. - 32 с.
4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985.- 176 с.
5. Вуден Д.Р. Современный баскетбол / сокр. пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 254 с.
6. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гат-мен, Т.Финнеган / пер. с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.
7. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997. - 224 с.
8. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я.Гомельский. - М.: Гранд, 2002. - 352 с.
9. Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболистов: учеб. пособие / А.М. Грасис. - М.: Физкультура и спорт, 1967. - 112 с.
10. Грошев А.М. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе: автореф. дисс. канд. пед. наук / А.М. Грошев. - Малаховка, 2005. - с.15.
11. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. - М.: Физкультура и спорт, 2006. -144 с