

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«АЛЕКСАНДРОВСКАЯ РАЙОННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета  
МБУДО «АРДЮСШ»  
от 25.08.2022г.  
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
МБУДО «АРДЮСШ»  
от 25.08.2022 № 21-о



А.П.Тюрин

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Баскетбол. Продвинутый уровень»**

**Возраст учащихся: 12-18 лет  
Срок реализации программы: 1 год.**

**Тренер-преподаватель по баскетболу  
Веселова Г.Н. – первая квал.кат.**

**г. Александров  
2022 г.**

## Оглавление

Пояснительная записка

Содержание Программы

Формы аттестации и оценочные материалы

Организационно-педагогические условия реализации Программы

Приложения к Программе

### **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых актов и методических рекомендаций:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
6. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
10. Приказ Министерства труда Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам

профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

12. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

13. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

14. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);

15. Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 2.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru>);

16. Методические рекомендации по разработке программ воспитания.

17. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (письмо Министерства просвещения РФ от 31 января 2022 года № ДГ-245/06).

18. Устав МБУДО «АРДЮСШ».

19. Концепция развития дополнительного образования до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).

## **Направленность программы - физкультурно-спортивная**

Настоящая программа по баскетболу является модифицированной (адаптированной), она изменена с учётом особенностей организации занятий в АРДЮСШ, режима учебно-тренировочной работы, а также наличия материально-технической базы. В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные методические разработки по баскетболу. Программа предназначена для организации и планирования учебно-тренировочной работы, определения наполняемости и объёма занятий в различных возрастных группах, возрастных критериев для допуска к занятиям, контрольных требований по периодам и годам обучения.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, что позволяет соблюсти принципы преемственности в построении учебно-тренировочного процесса. В программе предложен учебный материал с учётом индивидуальных особенностей баскетболистов, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств.

#### **Актуальность программы.**

Занятия баскетболом направлены на создание благоприятных условий для всестороннего развития психического и физического здоровья учащихся, а также обеспечения эмоционального благополучия ребёнка посредством физических упражнений. Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, помогает формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Поэтому нужно повысить интерес занимающихся как к систематическим, так и к самостоятельным занятиям, учитывая их физические и психологические особенности.

#### **Отличительные особенности программы.**

Отличительная особенность данной дополнительной общеобразовательной программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиям новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ.

#### **Уровень реализации программы – продвинутый**

Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Программа направлена на:

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа содержит следующие предметные области:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;

### **Адресат программы –**

Этап начальной подготовки 3 года обучения охватывает учащихся общеобразовательных школ 12-18 лет, прошедших базовый уровень дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта баскетбол. Прием учащихся на обучение по программе осуществляется по сертификатам дополнительного образования.

На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.

Программа рассчитана на 46 недель обучения в течение 1 года.

Учебно-тренировочные занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 академических часа.

Содержание программы включает в себя теоретическую и практическую подготовку.

### **Цель и задачи программы**

Основной **целью** программы является физическое воспитание и совершенствование личности, приобщение к систематическим занятиям и формирование интереса к игре в баскетбол

### **Задачи программы**

#### *Обучающие:*

- сформировать устойчивый интерес к занятиям баскетболом;
- сформировать необходимые знания в области физической культуры и спорта;
- сформировать и совершенствовать жизненно важные двигательные умения и навыки;
- обучить основам игры в баскетбол;
- сформировать знания, умения и навыки, необходимые для участия в соревнованиях по баскетболу.

#### *Развивающие:*

- развить физические качества: быстроту, выносливость, силу, гибкость, ловкость;

- укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную систему, опорно-двигательный аппарат.

*Воспитательные:*

- воспитывать уважение к истории и традициям игры;
- воспитывать нравственные и волевые качества личности, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли, целеустремленность, трудолюбие, самоконтроль;
- развивать коммуникативные компетенции: взаимодействие с другими учащимися в группе;
- воспитать потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Этап начальной подготовки 3 года обучения охватывает учащихся общеобразовательных школ 12-18 лет, желающих заниматься баскетболом и имеющих письменное разрешение врача-педиатра. На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.

**Объем программы – 414 часов в год**

**Форма обучения – очная**

**Формы организации образовательного процесса – групповые занятия, соревнования.**

**Срок освоения программы – 1 год**

**Режим занятий – 3 раза в неделю по 3 часа**

**Категория обучающихся:** Группы НП-3 формируются учащимися общеобразовательных школ 12-18 лет, имеющими медицинский допуск (справку о состоянии здоровья).

Программа рассчитана на 1 учебный год, 46 недель в условиях ДЮСШ. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, теоретических знаний

**Режим занятий, оптимальная наполняемость.**

<b>Группа</b>	<b>Начальная подготовка (3 год обучения)</b>
---------------	--

Количество часов в год	414
Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (ч/нед).	9
Количество занятий в неделю	3
Оптимальная наполняемость в группах (чел.)	15

<i>Группа</i>	<i>Спортивная подготовленность</i>	
	<i>на начало учебного года</i>	<i>на конец учебного года</i>
Начальная подготовка (3 год обучения)	Набор учащихся по допуску врача	Сохранность учащихся без разряда

## Содержание

### Учебный план

Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 46 недель. Основные формы организации тренировочного процесса: групповые, индивидуальные, командные.

### ОБЪЕМ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО БАСКЕТБОЛУ ИИ-3

<i>Предметные области</i>	<i>Часов в год</i>
Теоретическая подготовка	17 (4%)
Общая физическая подготовка (ОФП)	103 (25%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	50 (12%)
Техническая подготовка	91 (22%)
Тактическая подготовка	58 (14%)

Соревнования	50 (12%)
Игровая подготовка (правила игры)	45 (11%)
Итого:	<b>414</b>

**План тренировочных нагрузок в годичном цикле  
баскетболистов на этапе НП-3  
(46 тренировочных недель)**

Предметные области	Всего	IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VII I
<b>Теоретическая подготовка (час)</b>	<b>17</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Общефизическая подготовка (час)</b>	<b>103</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>7</b>
Парные и групповые упражнения;	25	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3
Легкоатлетические упражнения;	25	4	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2
Акробатические упражнения;	25	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
Спортивные и подвижные игры.	28	3	2	2	2	2	4	3	2	2	2	1
<b>Специальная (час) физическая подготовка</b>	<b>50</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>3</b>
Упражнения для развития навыков быстроты	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
Упражнения, направленные на развитие прыгучести	10	1	1	1	1	1	1	1	-	1	1	1
Упражнения с отягощениями	10	1	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1
Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.	10	1	1	1	-	1	1	1	1	1	1	-
Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	10	1	1	-	1	1	1	1	1	1	1	1

<b>Техническая подготовка (час)</b>	<b>91</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>8</b>
Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	15	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2
Техника ведения мяча.	15	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1
Техника ловли и передачи мяча.	16	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1
Техника бросков мяча.	15	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1
Освоение индивидуальных защитных действий.	15	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1
Закрепление техники и развитие координационных способностей.	15	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2
<b>Тактическая подготовка (час)</b>	<b>58</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
Тактика нападения	29	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2
Тактика защиты	29	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3
<b>Соревнования</b>	<b>50</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
<b>Игровая подготовка</b>	<b>45</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Итого:</b>	<b>414</b>	<b>37</b>	<b>36</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>40</b>	<b>41</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>33</b>

### Теоретическая подготовка

№	Тема	Этап начальной подготовки 2 год
1	Вводное занятие Физическая культура и спорт в РФ. Краткие сведения о состоянии и развитии баскетбола в России	3
2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Места занятий и инвентарь.	3
3	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	3
4	Краткая характеристика техники игры в баскетбол. Соревнования по баскетболу.	8
	Всего часов	17

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

### **Содержание учебного плана**

**Общая физическая подготовка** во второй год основана на разностороннем развитии ребенка, которое в дальнейшем будет способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям и позволит овладеть необходимыми игровыми умениями и навыками. Работа, ведущаяся в данные периоды, должна иметь оздоровительную направленность, способствовать формированию осанки, совершенствованию функций анализаторов и вегетативных систем организма.

Главным в выборе средств ОФП должно быть их разностороннее воздействие на организм. Большое внимание следует уделять гимнастическим упражнениям, упражнениям легкой атлетики, разнообразным играм и т. п. Особое место в занятиях должны занимать упражнения с мячами. Задача их не только физическое развитие, но и освоение умений владеть мячом, согласовывать свои действия с мячом во времени и пространстве. По мере роста подготовленности баскетболиста эта способность будет приобретать все большее и большее значение.

**Специальная физическая подготовка** - Специфика игры в баскетбол требует от игроков ловкости, быстроты и выносливости. Развитию этих физических качеств способствуют специальные упражнения. Для развития ловкости необходимо выполнять различные выпады, броски, ловли мяча, передвижения по площадке с различной интенсивностью вперед, назад, влево, вправо, без мяча, с мячом. Быстрота реакции тренируется беговыми прыжковыми упражнениями : бег с низкого старта, с быстрой сменой направления, с ускорением, челночный бег, выпады из различных положений, прыжки вперед и стороны. Значение выносливости в баскетболе огромно. Выносливость хорошо тренируется бегом на длинные дистанции (до 3000-5000 метров), подтягивание на перекладине (количество подходов), отжиманием от пола или от скамейки (ноги ставить на скамейку), подъемом туловища из положения лежа на спине и на груди.

**Техническая подготовка** - Основной задачей технической подготовки детей является овладение основными приемами техники: перемещениями, остановками, поворотами, ловлей, передачами, бросками, ведением мяча. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем занимающиеся смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

**Тактическая подготовка** - формирование и развитие тех способностей, которые

лежат в основе тактического мышления и тактических действий, овладение индивидуальными действиями, связанными с изученными приемами техники. Здесь необходимо развивать внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве. Широко используют не только специальные упражнения, но и подвижные игры. После соответствующей подготовки в упражнениях необходимо использовать игровой метод.

**Игровая подготовка** - сопряженное воздействие на физическую, техническую и тактическую подготовленность юных баскетболистов. Основными средствами являются подготовительные упражнения с использованием сопряженного метода и игры по упрощенным правилам, а также мини-баскетбол

### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовки спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить баскетболистов осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовками как элемент практических знаний.

#### **1. Вводное занятие. Физическая культура и спорт в РФ.**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Ее значение для укрепления здоровья и физического развития.

#### **2. Краткий обзор состояния и развития баскетбола.**

История развития баскетбола в мире и нашей стране. Соревнования по баскетболу среди школьников. Спортивные сооружения для занятий баскетболом.

#### **3. Гигиенические требования к занимающимся спортом.**

Понятие о гигиене. Правильный режим дня спортсменов. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки. Профилактика вредных привычек. Понятие о гигиене и санитарии. Понятие о рациональном питании спортсменов. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Меры личной и общественной гигиены. Вред курения и употребления спиртных напитков.

#### **4. Профилактика заболеваний и травматизма в спорте**

Простудные заболевания у спортсменов и их профилактика. Закаливание спортсменов. Травматизм в процессе занятий баскетболом.

##### **1. Места занятий и инвентарь.**

Площадка для игры в баскетбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в спортивном зале и на открытой площадке.

##### **6. Основы техники и тактики игры в баскетбол**

Понятие о технике игры. Понятие о тактике. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ технических приемов и тактических действий.

### **Планируемые результаты**

Выполнение норм по физической и технической подготовке не менее 30-40 % всех видов.

#### *Ожидаемый результат*

К концу третьего года обучения:

У учащихся будут развиты (сформированы):

- знания в терминологии технических приемов баскетбола
- навыки работы в группе
- навыки игры в баскетбол
- знания по истории баскетбола
- знания, умения и навыки, необходимые для участия в соревнованиях по баскетболу

В результате реализации программы учащиеся должны овладеть основными действиями и приемами игры в баскетбол, принимать участие в соревнованиях по баскетболу, уметь самостоятельно заниматься во внеурочное время и проводить соревнования по упрощённым правилам, соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма во время игры в баскетбол.

### **Организационно-педагогические условия реализации Программы**

#### **Календарно-учебный график НП-3**

Начало учебного года – 1 сентября

Окончание учебного года – 31 августа

<b>№</b>	<b>Год обучения</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Количество учебных дней</b>	<b>Объем учебных часов</b>	<b>Режим работы</b>
1	второй	46	138	414	3 раза в неделю по 3 часа

<b>Этапы образовательного процесса</b>	<b>НП – 3 г. об.</b>
Начало учебного года	1 сентября
Продолжительность учебного года	46 недель

Продолжительность занятия	45 минут
Промежуточная аттестация	01 - 15 января
Итоговая аттестация	10-15 мая
Окончание учебного года	31 августа
Каникулы зимние	-
Каникулы летние (работа в лагерях)	с 1 июля (6 недель)

## **Формы контроля и оценочные материалы**

### **Формы аттестации**

Реализация программы предусматривает входную диагностику, текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестацию.

Входная диагностика осуществляется в форме тестирования с целью определения уровня начальной подготовленности учащегося.

Текущий контроль осуществляется в формах наблюдения педагога, выполнения упражнений.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащегося МБУДО «АРДЮСШ» в форме тестирования.

Итоговая аттестация проводится в соответствии с Положением о порядке и форме проведения итоговой аттестации в МБУДО «АРДЮСШ» в форме контрольно-переводных испытаний.

Основным механизмом выявления результатов воспитания является педагогическое наблюдение.

### **Оценочные материалы**

Контрольные упражнения (тесты):

Технико-тактическая подготовка:

Приемы игры	Этап НП - 3
Прыжок толчком двух ног	+
Повороты вперед	+
Повороты назад	+
Ловля мяча двумя руками на месте	+
Передача мяча двумя руками сверху	+
Передача мяча двумя руками от плеча с отскоком)	+
Передача мяча двумя руками снизу(с отскоком)	+
Передача мяча двумя руками с места	+
Передача мяча одной рукой с места	+

Ведение мяча с высоким отскоком	+
Ведение мяча с низким отскоком	+
Ведение мяча со зрительным контролем	+
Ведение мяча на месте	+
Ведение мяча по прямой	+
Ведение мяча по дугам	+
Ведение мяча по кругам	+
Броски в корзину двумя руками с верху	+
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	+
Броски в корзину двумя руками в движении	+
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+
Броски в корзину двумя руками под углом	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+
Броски в корзину одной рукой с места	+
Броски в корзину одной рукой в движении	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+

### Тактика нападения.

Приемы игры	НП - 3
Выход для получения мяча	+
Выход для отвлечения мяча	+
Атака корзины	+
«передай мяч и выходи»	+

### Тактика защиты.

Приемы игры	НП-3
Противодействие получению мяча	+
Противодействие выходу на свободное место	+
Противодействие розыгрышу мяча	+
Противодействие атаке корзины	+

## Нормативные требования по физической подготовке для НП-3 по баскетболу

Группа	Прыжок в длину с места (см)		Высота подскока (см), (по Абалакову)		Бег 20 м (с)		Бег 40 м (с)		Бег 300 м	
	мальчик и девочки	девочки	мальчик и девочки	девочки	мальчик и девочки	девочки	мальчик и девочки	девочки	мальчик и девочки	девочки
НП-3	174	160	32	32	4,0	4,3	5 п	4 п 20	1,07	1,15

### Организационно-педагогические условия реализации программы

#### Условия реализации

Реализация Программы проходит в следующих формах организации образовательной деятельности: аудиторные и внеаудиторные групповые теоретические и практические занятия: учебное занятие, беседа, дискуссия, ролевая игра, тренировка

В целях качественной подготовки обучающихся к промежуточной аттестации предусмотрено участие в конкурсных мероприятиях.

Использование широкого спектра педагогических технологий дает возможность продуктивно использовать учебное время и добиваться высоких результатов.

Программа реализуется в тренажерном зале с возможностью зонирования пространства как для индивидуальной, так и для групповой работы.

Размещение учебного оборудования должно соответствовать требованиям и нормам СанПиН 2.4.3648-20, правилам техники безопасности и пожарной безопасности.

#### Материально-техническое обеспечение баскетболистов

Спортивный зал

Спортивная площадка на открытом воздухе

Спортивное оборудование (б/б кольца, б/б щиты, б/б стойки)

Спортивный инвентарь (б/б мячи, наб. мячи, скакалки, маты, конусы и др.)

Спортивная одежда и обувь.

#### Методические материалы

#### Примерные сенситивные периоды развития

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		

Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

### ***Методы и формы обучения.***

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно изучаются содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

### **Практические методы:**

- метод повтора упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

**Главным из них является метод повтора упражнений,** который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:**

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная

**Методика проведения занятия**

Вступительная часть: познакомить учащихся с темой занятия.

Подготовительная часть: познакомить учащихся с задачами, планом занятия.

Основная часть: Ознакомление, обучение, совершенствование, тестирование программного материала и т. д. в зависимости от поставленной задачи и программного материала.

Заключительная часть: Закрепление изученного материала.

Такая методика занятия применяется в каждом разделе.

**Календарно-тематическое планирование**

№	Тема	Этап начальной подготовки 2 год
1	Вводное занятие Физическая культура и спорт в РФ. Краткие сведения о состоянии и развитии баскетбола в России	3
2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Места занятий и инвентарь.	3
3	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	3
4	Краткая характеристика техники игры в баскетбол. Соревнования по баскетболу.	8
Всего часов		17

№	Дата по плану	Дата по факту	Тема	Примечание
			Физическая культура и спорт в России	

			Состояние и развитие баскетбола в России	
			Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	
			Влияние физических упражнений на организм спортсмена	
			Гигиенические требования к занимающимся спортом	
			Профилактика травматизма в спорте	
			Общая характеристика спортивной подготовки	
			Планирование и контроль подготовки	
			Основы техники игры и техническая подготовка	
			Основы тактики игры и тактическая подготовка	
			Физические качества и физическая подготовка	
			Спортивные соревнования	
			Правила по мини-баскетболу	
			Правила по баскетболу	
			Официальные правила ФИБА	
			Установка на игру и разбор результатов игры	

### Список литературы

1. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняк. - М., 1984.
2. Башкирова В.Г., Портнов Ю.М., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б., Чернов С.В., Саблин А.Б. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2007. – 100 с.
3. Баскетбол-навыки и упражнения. Краузе, Джерри В. пер. с англ – М. АСТ:

Астрель, 2006 г.

4. Осипов Р.Л., Жаровцев В.В. Начальное обучение в спортивных играх (баскетбол). Учебное пособие – КГПИ им В.И. Ленина, Киров 1990. 102 с.

5. Жаровцев В.В. Бандаков М.П. и др. Обучение баскетбольным упражнениям. Методические рекомендации. КГПИ им В.И. Ленина. Киров 1995. 78 с.

6. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учебных заведений. – М.: «Академия», 2001. -520

7. Портнов Ю.М.; Башкирова В.Г.; Луничкин В.Г.; Мацак А.Б.; Чернов В.С. - Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР Баскетбол М.: 2007



