

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» муниципального района Миякинский район Республики Башкортостан

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета  
от « 30 » 08 2023г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора МАОУ ДО  
«ДЮСШ» МР Миякинский район РБ  
от « 08 » 08 2023 г. № 102



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«БАСКЕТБОЛ»

Возраст учащихся: 9-17 лет  
Срок реализации: 6 лет

Автор-составитель:  
Минигулова А.Р.,  
тренер-преподаватель

с. Киргиз-Мияки  
2023 г.

## **I. Пояснительная записка**

С каждым годом учебная нагрузка в школах возрастает, а возможности активного отдыха школьника ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале. Спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом 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.

В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Актуальность программы. Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании детей, благодаря своей воспитательной, оздоровительной, образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение, как здоровье формирующей функции, обеспечивающий эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступные формы реализации физической активности, индивидуально приемлемо для каждого человека. В связи с этим важно и необходимо целенаправленное и интенсивное освоение баскетбола учащимися, актуализированного в здоровом стиле и жизни и в создании условий для профессионального самоопределения.

Отличительные особенности программы. Настоящая программа направлена с одной стороны на занятие баскетболом как видом спорта, с другой стороны – на формирование здорового образа жизни детей и подростков.

Она имеет направленный, воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер. Баскетбол позволяет решить проблему занятости детей в свободное время, пробудить интерес у детей к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся при формировании полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

### Цель программы

Развитие личностного потенциала учащегося, его физической культуры посредством

приобщения к регулярным занятиям баскетболом.

### Задачи

#### *Обучающие:*

- получение знаний в области усвоения правил игры баскетбола;
- обучение основным приемам технических и тактических действий по баскетболу;
- усвоение элементарных знаний по личной гигиене;
- всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости;

#### *Развивающие:*

- развитие основных физических качеств (ловкость, сила, скорость, выносливость) посредством работы с мячами;
- расширение функциональных возможностей основных систем организма, обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- коррекция физического развития, формирование правильной осанки.

#### *Воспитательные:*

- воспитать чувство товарищества посредством участия в командных действиях;
- ориентация на общечеловеческие ценности и поведения в соответствии с морально-эстетическими нормами и правилами;
- воспитать чувство личной ответственности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана на основе примерной программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) (авторы составители: Ю.М. Портнов – академик РАО, д-р пед. наук; В.Г. Башкирова – заслуженный тренер России; В.Г. Луничкин - заслуженный тренер СССР и России; М.И. Духовный – заслуженный тренер России; А.Б. Мацак – канд. пед. наук; А.Б. Саблин - канд. пед. наук).

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 – ФЗ (с изменениями и дополнениями) «Об образовании в Российской Федерации»;
- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. N 196 г.
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020, регистрационный номер 61573, утвержденными постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 (изменениями, утвержденными постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 24.03.2021 № 10, зарегистрированными в Минюсте России 29.03.2021, регистрационный номер 62900).
- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол», утвержденными приказом Минспорта России от 24.01.2022 № 40.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» относится к программам физкультурно-спортивной направленности и предназначена для детей в возрасте 9-17 лет. Образовательная программа является модифицированной, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков последовательно по принципу от простого к сложному, укрепление здоровья. 6 летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности.

Срок освоения программы. Программа рассчитана на 6 лет обучения. Программа делится на три этапа. Первый год обучения – спортивно-оздоровительный этап; 2, 3 годы – этап начальной подготовки; 4,5,6 года обучения – тренировочный этап. Занятия с группами проводятся по 45 минут с перерывом между занятиями по 10 минут. В связи с введением персонифицированного финансирования дополнительного образования детей (ПФДОД), рабочий план может быть разделен на модули.

#### Условия набора

В учебные группы зачисляются учащиеся общеобразовательных учреждений, желающие заниматься спортом и не имеющие противопоказаний для занятий баскетболом.

Набор производится до 15 сентября текущего года. Возможен добор отдельных учащихся в случае отчисления детей, по каким-либо причинам.

#### Условия комплектования учебных групп

Год обучения	Минимальное кол-во уч-ся в секции, чел.	Кол-во занятий в неделю	Общее кол-во часов в год	Уровень спортивной подготовки
<b>Спортивно-оздоровительный этап</b>				
1-й год (СОГ)	15	3	216	Выполнение норм по физической и технической подготовке
<b>Этап начальной подготовки</b>				
2-й год (НП-1)	14	3	216	Выполнение норм по физической и технической подготовке
3-й год (НП-2)	14	4	288	Выполнение норм по физической и технической подготовке
<b>Тренировочный этап</b>				
4-й год (УТ-1)	12	5	360	Выполнение нормативов ОФП, СФП
5-й год (УТ-2)	12	5	360	Выполнение нормативов ОФП, СФП
6-й год (УТ-3)	12	6	432	Выполнение нормативов ОФП, СФП

#### **Форма обучения:**

Форма занятий – очная. По приказу учреждения, на основании распорядительного акта МКУ «Отдел образования администрации МР Миякинский

район РБ» в связи с неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановкой, учащиеся могут быть переведены на обучение с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Формы проведения занятий: учебно-тренировочные, беседы, учебные игры, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований, контрольные игры.

Организация и проведение образовательного процесса предполагает использование комплекса соответствующих методов и форм обучения:

Методы проведения занятий.

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение - создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении.

- Наглядные: показ, исполнение тренером-преподавателем, наблюдение - помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

- Практические: методы упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы подведения итогов.

- соревнования;
- товарищеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях.

Формы организации обучения: командная, малыми группами.

Занятия – тренировки в основных видах движений

Занятия – соревнования, турниры, эстафеты, игры

Занятия – зачеты, во время которых дети сдают нормативы по выполнению основных видов движений по параметрам установленных диагностик.

Малогрупповые занятия, когда ребенку предлагается вид движений, упражнений, дается время, и он самостоятельно или в группе тренируется, после чего тренер-преподаватель проверяет выполнение заданий.

Занятия из серии «здоровье», на котором детям даются представления о строении тела, что полезно и что вредно для нашего организма, правила техники безопасности, для чего необходимо их соблюдать. Цель таких занятий – воспитание потребности в здоровом образе жизни.

## II. Учебный план

№ п/п	Виды подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап			
			Год обучения					
			1	2	3	4	5	6
1.	Теоретическая	8	8	6	4	8	8	
2.	Общая физическая	40	38	50	56	58	52	
3.	Специальная физическая	40	42	64	70	70	78	
4.	Техническая	60	58	74	78	70	86	
5.	Тактическая	26	26	40	62	66	90	
6.	Интегральная	30	30	40	58	52	68	
7.	Психологическая	-	-	-	4	4	8	
8.	Инструкторско-судейская практика	-	-	-	4	6	10	
9.	Контрольные испытания	4	4	4	4	4	4	
10.	Медицинский контроль	2	2	2	2	2	2	
11.	Участие в соревнованиях	6	8	8	18	20	30	
<b>Общее количество часов</b>		216	216	288	360	360	432	

**Учебно-тематический план**  
**Спортивно-оздоровительный этап (1 год обучения)**

№	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Формы контроля
			теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		
1.1	Введение. Техника безопасности	2	2		Опрос
1.2	Состояние и развитие баскетбола в России	2	2		
1.3	Физическая культура и спорт в России	2	2		
1.4	Правила игры по баскетболу	2	2		
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>6</b>	<b>34</b>	
2.1.	Строевые, общеразвивающие упражнения	10	1	9	Сдача нормативов
2.2.	Упражнения на развитие силы	4	1	3	
2.3.	Упражнения на развитие быстроты	8	1	7	
2.4.	Упражнения на развитие гибкости	4	1	3	
2.5.	Упражнения на развитие ловкости	8	1	7	
2.6.	Плавание	6	1	5	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>4</b>	<b>36</b>	
3.1	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	10	1	9	Сдача нормативов
3.2	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.	10	1	9	
3.3	Упражнения для развития игровой ловкости	10	1	9	
3.4	Упражнения для развития специальной выносливости	10	1	9	
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>60</b>	<b>8</b>	<b>52</b>	
4.1	Техника передвижений	6	1	5	Сдача нормативов
4.2	Техника владения мячом	6	1	5	
4.3	Ведение мяча	10	1	9	
4.4	Броски	10	1	9	
4.5	Прыжок	4	1	3	
4.6	Поворот	4	1	3	
4.7	Ловля	10	1	9	
4.8	Передача	10	1	9	
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>24</b>	
5.1	Тактика нападения	13	1	12	Сдача нормативов
5.2	Тактика защиты	13	1	12	
<b>6</b>	<b>Интегральная подготовка</b>	<b>30</b>		<b>30</b>	
6.1	Подвижные игры	20		20	Учебная игра
6.2	Комбинации из освоенных элементов	10		10	
<b>7</b>	<b>Психологическая</b>	-	-	-	
<b>8</b>	<b>Инструкторско-судейская практика</b>	-	-	-	
<b>9</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
<b>10</b>	<b>Медицинский контроль</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
<b>11</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	
11.1	Товарищеские встречи	6		6	Соревнования
<b>Итого</b>		<b>216</b>	<b>28</b>	<b>188</b>	

## Этап начальной подготовки (2 год обучения)

	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Формы контроля
			теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		
1.1.	Техника безопасности	2	2		Опрос
1.2.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	2	2		
1.3.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2	2		
1.4.	Основы техники игры.	2	2		
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>38</b>	<b>6</b>	<b>32</b>	
2.1.	Строевые, общеразвивающие упражнения	6	1	5	Сдача нормативов
2.2.	Упражнения на развитие силы	6	1	5	
2.3.	Упражнения на развитие быстроты	6	1	5	
2.4.	Упражнения на развитие гибкости	4	1	3	
2.5.	Упражнения на развитие ловкости	6	1	5	
2.6.	Плавание	10	1	9	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>42</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	
3.1.	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	10	1	9	Сдача нормативов
3.2.	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.	12	1	11	
3.3.	Упражнения для развития игровой ловкости	10	1	9	
3.4.	Упражнения для развития специальной выносливости	12	1	11	
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>58</b>	<b>7</b>	<b>45</b>	
4.1.	Ведение мяча	10	1	9	Сдача нормативов
4.2.	Броски	8	1	7	
4.3.	Прыжок	8	1	7	
4.4.	Поворот	8	1	7	
4.5.	Ловля	8	1	7	
4.6.	Передача	8	1	7	
4.7.	Остановка	8	1	7	
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>24</b>	
5.1.	Тактика нападения	14	1	13	Сдача нормативов
5.2.	Тактика защиты	12	1	11	
<b>6</b>	<b>Интегральная подготовка</b>	<b>30</b>		<b>30</b>	
6.1.	Подвижные игры	10		10	Учебная игра
6.2.	Комбинации из освоенных элементов	10		10	
6.3.	Учебные игры	10		10	
<b>7</b>	<b>Психологическая</b>	-	-	-	
<b>8.</b>	<b>Инструкторско-судейская практика</b>	-	-	-	
<b>9</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
<b>10</b>	<b>Медицинский контроль</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
<b>11</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	
11.1.	Товарищеские встречи	8		8	Соревнования
<b>Итого</b>		<b>216</b>	<b>27</b>	<b>189</b>	



### Этап начальной подготовки (3 год обучения)

	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Формы контроля
			теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>10</b>		
1.1	Техника безопасности	2	2		Опрос
1.2	Общая характеристика спортивной подготовки	2	2		
1.3	Правила игры по баскетболу	2	2		
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>50</b>	<b>6</b>	<b>74</b>	
2.1	Строевые, общеразвивающие упражнения	10	1	9	Сдача нормативов
2.2	Упражнения на развитие силы	12	1	11	
2.3	Упражнения на развитие быстроты	20	1	19	
2.4.	Упражнения на развитие гибкости	10	1	9	
2.5	Упражнения на развитие ловкости	18	1	17	
2.6	Плавание	10	1	9	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>64</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	
3.1	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	10	1	9	Сдача нормативов
3.2	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.	10	1	9	
3.3	Упражнения для развития игровой ловкости	8	1	7	
3.4	Упражнения для развития специальной выносливости	8	1	7	
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>74</b>	<b>7</b>	<b>63</b>	
4.1	Ведение мяча	10	1	9	Сдача нормативов
4.2	Броски	12	1	11	
4.3	Прыжок	10	1	9	
4.4	Поворот	10	1	9	
4.5	Ловля	10	1	9	
4.6	Передача	10	1	9	
4.7	Остановка	8	1	7	
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	
5.1	Тактика нападения	12	1	11	Сдача нормативов
5.2	Тактика защиты	12	1	11	
<b>6</b>	<b>Интегральная подготовка</b>	<b>40</b>		<b>40</b>	
6.1	Подвижные игры	16		16	Учебная игра
6.2	Комбинации из освоенных элементов	10		10	
6.3	Учебные игры	14		14	
<b>7</b>	<b>Психологическая</b>	-	-	-	
<b>8.</b>	<b>Инструкторско-судейская практика</b>	-	-	-	
<b>9</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
<b>10</b>	<b>Медицинский контроль</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
<b>11</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	
11.1.	Товарищеские встречи	4		4	Соревнования
11.2.	Районные соревнования	4		4	
<b>Итого</b>		<b>288</b>	<b>31</b>	<b>257</b>	

### Тренировочный этап(4 год обучения)

	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Формы контроля
			теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
1.1	Техника безопасности	2	2		Опрос
1.2	Установка на игру и разбор результатов	1	1		
1.3	Физические способности и физическая подготовка	1	1		
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>56</b>		<b>56</b>	
2.1	Строевые, общеразвивающие упражнения	8		8	Сдача нормативов
2.2	Упражнения на развитие силы	8		8	
2.3	Упражнения на развитие быстроты	12		12	
2.4.	Легкоатлетические упражнения	8		8	
2.5	Упражнения на развитие ловкости	12		12	
2.6	Плавание	8		8	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>70</b>		<b>70</b>	
3.1	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	20		20	Сдача нормативов
3.2	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.	26		26	
3.3	Упражнения для развития игровой ловкости	12		12	
3.4	Упражнения для развития специальной выносливости	12		12	
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>78</b>		<b>78</b>	
4.1	Остановка	6		6	Сдача нормативов
4.2	Передача	10		10	
4.3	Ловля	10		10	
4.4	Ведение	18		18	
4.5	Броски	18		18	
4.6	Обводка	16		16	
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>62</b>	<b>2</b>	<b>60</b>	
5.1	Тактика нападения	36	1	35	Сдача нормативов
5.2	Тактика защиты	26	1	25	
<b>6</b>	<b>Интегральная подготовка</b>	<b>58</b>		<b>58</b>	
6.1	Двусторонние игры	16		16	Учебная игра
6.2	Комбинации из освоенных элементов	20		20	
6.3	Учебные игры	22		22	
<b>7</b>	<b>Психологическая</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	
<b>8</b>	<b>Инструкторско-судейская практика</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
<b>9</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
<b>10</b>	<b>Медицинский контроль</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
<b>11</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>18</b>		<b>18</b>	
11.1	Районные, республиканские соревнования	8		8	Соревнования
10.2	Товарищеские встречи	10		10	
<b>ВСЕГО</b>		<b>360</b>	<b>10</b>	<b>350</b>	

### Тренировочный этап (5 год обучения)

	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Формы контроля
			теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		
1.1	Техника безопасности	2	2		Опрос
1.2	Спортивные соревнования	1	1		
1.3	Единая всероссийская спортивная классификация	1	1		
1.4	Установка на игру и разбор результатов	3	3		
1.5	Планирование и контроль спортивной подготовки	1	1		
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>58</b>		<b>58</b>	
2.1	Строевые, общеразвивающие упражнения	4		4	Сдача нормативов
2.2	Упражнения на развитие силы	6		6	
2.3	Упражнения на развитие быстроты	16		16	
2.4.	Легкоатлетические упражнения	10		10	
2.5	Упражнения на развитие ловкости	16		16	
2.6	Плавание	6		6	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>70</b>		<b>70</b>	
3.1	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	8		8	Сдача нормативов
3.2	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.	32		32	
3.3	Упражнения для развития игровой ловкости	20		20	
3.4	Упражнения для развития специальной выносливости	10		10	
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>70</b>		<b>70</b>	
4.1	Остановка	6		6	Сдача нормативов
4.2	Передача	12		12	
4.3	Ловля	10		10	
4.4	Ведение	16		16	
4.5	Броски	16		16	
4.6	Обводка	10		10	
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>66</b>	<b>2</b>	<b>64</b>	
5.1	Тактика нападения	33	1	32	Сдача нормативов
5.2	Тактика защиты	33	1	32	
<b>6</b>	<b>Интегральная подготовка</b>	<b>52</b>		<b>52</b>	
6.1	Двусторонние игры	20		20	Учебная игра
6.2	Комбинации из освоенных элементов	14		14	
6.3	Учебные игры	14		14	
<b>7</b>	<b>Психологическая</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	-	
<b>8</b>	<b>Инструкторско-судейская практика</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	
<b>9</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
<b>10</b>	<b>Медицинский контроль</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
<b>11</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>20</b>		<b>20</b>	
11.1	Товарищеские встречи	10		10	Соревнования
11.2	Районные, республиканские соревнования	10		10	
<b>ВСЕГО</b>		<b>360</b>	<b>15</b>	<b>345</b>	

### Тренировочный этап (6 год обучения)

	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Формы контроля
			теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		
1.1	Техника безопасности	2	2		Опрос
1.2	Нагрузка и отдых	2	2		
1.3	Установка на игру и разбор результатов	2	2		
1.4	Планирование и контроль спортивной подготовки	1	1		
1.5	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1	1		
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>52</b>		<b>52</b>	
2.1	Строевые, общеразвивающие упражнения	6		6	Сдача нормативов
2.2	Упражнения на развитие силы	10		10	
2.3	Упражнения на развитие быстроты	10		10	
2.4.	Легкоатлетические упражнения	8		8	
2.5	Упражнения на развитие ловкости	8		8	
2.6	Плавание	10		10	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>78</b>		<b>78</b>	
3.1	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	10		10	Сдача нормативов
3.2	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.	34		34	
3.3	Упражнения для развития игровой ловкости	14		14	
3.4	Упражнения для развития специальной выносливости	20		20	
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>86</b>		<b>86</b>	
4.1	Остановка	6		6	Сдача нормативов
4.2	Передача	10		10	
4.3	Ловля	10		10	
4.4	Ведение	24		24	
4.5	Броски	24		24	
4.6	Обводка	12		12	
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>90</b>	<b>2</b>	<b>88</b>	
5.1	Тактика нападения	50	1	49	Сдача нормативов
5.2	Тактика защиты	40	1	39	
<b>6</b>	<b>Интегральная подготовка</b>	<b>68</b>		<b>68</b>	
6.1	Двусторонние игры	24		24	Учебная игра
6.2	Комбинации из освоенных элементов	20		20	
6.3	Учебные игры	24		24	
<b>7</b>	<b>Психологическая</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	
<b>8</b>	<b>Инструкторско-судейская практика</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
<b>9</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
<b>10</b>	<b>Медицинский контроль</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
<b>11</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>30</b>		<b>30</b>	
11.1	Районные, республиканские	16		16	Соревнования
11.2	Товарищеские встречи	14		14	
<b>ВСЕГО</b>		<b>432</b>	<b>16</b>	<b>416</b>	

### **III. Содержание программы**

#### **Теоретическая подготовка**

**Техника безопасности.** Правила поведения для учащихся. Инструкции по охране труда при проведении занятий по баскетболу.

#### **Состояние и развитие баскетбола в России**

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

#### **Физическая культура и спорт в России**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

#### **Гигиенические требования к занимающимся спортом**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

#### **Основы техники и тактики игры.**

Основные сведения о технике и тактике игры, об их значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической и тактической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники и тактики изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике и тактике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразии технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

#### **Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена**

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность,

самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

### **Влияние физических упражнений на организм спортсмена**

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

### **Общая характеристика спортивной подготовки**

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

**Правила игр.** Правила игр в баскетбол, мини-баскетбол

### **Спортивные соревнования**

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

**Установка на игру и разбор результатов проведенных игр.** Анализ ошибок, рекомендации.

### **Физические способности и физическая подготовка**

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидерование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания

ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

**Единая всероссийская спортивная классификация.** Значение классификации и этапы её развития. Научные основы классификации. Обоснование разрядных требований и контрольных упражнений. Разрядные требования в волейболе для присвоения спортивных разрядов. Присуждение судейской категории

### **Планирование и контроль спортивной подготовки**

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

**Нагрузка и отдых.** Дозирование. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых.

### **Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте**

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

### **Общая физическая подготовка.**

**Строевые упражнения.** 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, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

### **Общеразвивающие упражнения.**

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ног в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных

исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). 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, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

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

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

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями.



Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

**Плавание.** Свободное плавание любым стилем. Прыжки в воду. Проплыwanie отрезков 25м, 50м, 100м.

### **Специальная физическая подготовка.**

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой 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).

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами 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 (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение 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.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

**Упражнения для 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).

#### **Техническая подготовка**

Стойки и перемещения баскетболиста Перемещение шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления

Остановка «прыжком», Передачи мяча Ловля мяча после различных видов передач На месте: в парах, в тройках. В прыжке: в парах, в тройках. В движении: в парах, в тройках, во встречных колоннах со сменой мест.

Ведение без зрительного контроля 1,2 мячей на месте и в движении. Ведение с переводом за спиной, перед собой, между ног на месте и в движении. В движении: ведение с поворотами, с изменением направления, с противодействием защитников. Броски в кольцо. Бросок снизу

Ведение мяча. Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно. Перемещения баскетболиста. Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления.

Остановки баскетболиста прыжком. Передача мяча двумя руками от груди.

Передача мяча одной рукой от плеча. В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест. Ловля мяча после различных видов передач. Ловля одной рукой в парах на месте и в движении

Стойки и перемещения. Остановка баскетболиста

Совершенствование изученных ранее способов передач мяча в условиях подвижных игр, эстафет, соревнований. Совершенствование изученных ранее способов ловли мяча в условиях подвижных игр, эстафет, соревнований. Ведение мяча. Броски в кольцо. Бросок в прыжке с поворотом на 180 градусов

#### **Тактическая подготовка**

Индивидуальные действия. Прессинг, зонный прессинг. Зонная защита. Уход от заслонов и наведений. Позиционное нападение. Индивидуальные действия. Заслоны и наведения

Борьба за отскок, отсекание. Личная защита (прессинг). Зонная защита

Игра в нападении. Открывание. Быстрый отрыв

Комбинационная игра Индивидуальные действия

#### Тактика нападения

Выход для получения мяча, для отвлечения мяча.

Атака корзины.

«Передай мяч и выходи» Розыгрыш мяча Наведение, пересечение.

#### Тактика защиты

Противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины.

Подстраховка.

Система личной защиты.

### **Интегральная подготовка**

Интегральная подготовка направлена на то, чтобы учащийся умел целостно реализовывать в соревновательной деятельности все разделы тренировки. Этим обусловлены задачи интегральной подготовки: осуществление связи между всеми разделами подготовки; достижение стабильности действий спортсменов в сложных условиях соревнований, которые являются высшей формой интегральной подготовки.

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:

- соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;
- специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным. При этом важно соблюдать условия проведения соревнований.

Для повышения эффективности интегральной подготовки применяются разнообразные методические приемы. К ним относятся: облегчение, затруднение и усложнение условий выполнения собственно-соревновательных упражнений.

Интегральная подготовка должна иметь больше места в предсоревновательный период. Эффективные возможности представляют для интегральной тренировки, затрудненные и усложнённые условия.

Основные задачи интегральной подготовки на стадии максимальной реализации спортивных возможностей: закрепить и возможно дольше сохранить высокую общую дееспособность и специфические спортивные навыки. Совершенствовать приобретенные ранее навыки технической и тактической подготовки.

### **Контрольные испытания**

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется текущий контроль подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления команды и индивидуальных игровых показателей.

Промежуточная аттестация проводится по итогам учебного года. Форма проведения промежуточной аттестации: сдача нормативных требований по физической подготовке.

Итоговая аттестация учащихся проводится в конце обучения по программе «Баскетбол» в форме оценки роста результатов нормативных требований по физической подготовке. Форма проведения итоговой аттестации – контрольные испытания.

### Участие в соревнованиях.

- Участие в первенствах ДЮСШ по баскетболу.
- Участие в товарищеских встречах.
- Участие сборной команды в первенстве района по баскетболу.
- Участие в составе сборной команды района в республиканских соревнованиях по баскетболу.

### Методическое обеспечение программы

#### Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса, дидактический материал, техническое оснащение занятий

Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
Теоретическая подготовка	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для тренера-преподавателя.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правиласудейства в баскетболе.	Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу.
Общая физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого учащегося	Тестирование, карточкисудьи, протоколы
Специальная физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ тренером-преподавателем.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого учащегося	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
Техническая подготовка	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ тренером-преподавателем. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого учащегося	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование

Тактическая подготовка	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ тренером-преподавателем. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого учащегося	учебная игра, соревнование
Интегральная подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого учащегося.	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
Контрольные испытания	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах	Схемы, мячи на каждого учащегося,	Тестирование, протоколы
Участие в соревнованиях	Коллективно-групповая	Учебная игра, товарищеская встреча, соревнования	Схемы	Учебная игра, соревнование

### **Планируемые результаты:**

К моменту завершения обучения учащиеся получают следующие знания:

- основы правил соревнований по баскетболу;
- основы техники и тактики игры;
- основы технической и тактической подготовки;
- спортивную терминологию;
- основные приёмы закаливания;
- состояние и развитие баскетбола в России;

умения:

- выполнять технические приёмы баскетболиста;
- выполнять тактические приёмы нападения и защиты;

навыки:

- передвижение с мячом;
- передача мяча; скоростное ведение мяча;
- броски с дистанции.

**Комплекс организационно-педагогических условий**  
**Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год**

Обучение по дополнительной общеразвивающей программе «Баскетбол» в 2022-2023 учебном году составляет:

216 часов (спортивно-оздоровительный этап, 1 год обучения).

216 часов (этап начальной подготовки, 2 год обучения).

288 часов (этап начальной подготовки, 3 год обучения).

Продолжительность учебного года составляет 36 недель.

Начало учебного года: 01 сентября 2022 года.

Окончание учебного года: 31 мая 2023 года.

Продолжительность учебной недели - 6 дней.

Каникулы:

Зимние - с 01.01.2023 г. по 08.01.2023 г.

Летние - с 01.06.2023 г. по 31.08.2023 г.

Занятия в секции «Баскетбол» проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором МАОУ ДО «ДЮСШ» МР Миякинский район РБ.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах по 45 минут. Перерыв между занятиями 10 минут. Занятия проводятся во второй половине дня.

Занятия в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы ДЮСШ на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий.

***Условия реализации программы***

Программа реализуется при необходимом кадровом, материально-техническом обеспечении и оборудовании.

**Материально-технические условия реализации программы**

Занятия в секции «Баскетбол» проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором МАОУ ДО «ДЮСШ» МР Миякинский район РБ.

Занятия проводятся во второй половине дня.

Занятия в секции «Баскетбол» проводятся в каникулярное время и не проводятся в праздничные дни.

Для реализации образовательной программы используются помещения:

– тренажерный зал, плавательный бассейн, раздевалки, душевые (РБ, Миякинский район, с. Киргиз-Мияки, ул. Шоссейная, д. 20 (МАОУ ДО «ДЮСШ» МР Миякинский район РБ)).

Спортивный инвентарь:

– складные мобильные баскетбольные фермы;

– мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные;

- стенка гимнастическая;
- скамейка гимнастическая;
- скакалки;
- манишки;
- набивные мячи.

С собой учащиеся ничего не приносят кроме спортивной формы (кроссовки, тренировочный костюм).

### **Литература для тренера-преподавателя:**

1. Баскетбол в школе А.Л. Дулин г. Ижевск 1996г
2. Баскетбол. Методич. пособие. 2-е изд., перераб. - Выпуск 2: Защита личная с подстраховкой / В.В. Белаш.- Николаев: Изд-во «Илион», 2005.- 92с.
3. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 1984.
4. Баскетбол: Азбука спорта/ .Костикова Л.В.- М: ФиС, 2001.
5. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М.Портнов и др. М. Советский спорт, 2009. 100 с.
6. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М.Портнов и др. М. Советский спорт, 2004. 100 с.
7. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
8. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
9. «Упражнения для победы в баскетболе». / Ж.Пископо. - Воронеж., 2006, - 105с.
10. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол № 114 от 10.04.2013

### **для учащихся :**

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. Ограничусь баскетболом. Т.С.Пинчук.-М. Физкультура и спорт, 1991.-224 с.
3. Гомельский А.Я. Центровые. М.:Физкультура и спорт. 1988.207 с.

**Тестовые упражнения ОФП и СФП**

1. Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

2. Прыжок с доставанием

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

3. Бег 20 м, бег 40 м, бег 300м и 600м.

4. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

За 30с фиксируется количество выполненныхподниманий туловища

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ  
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП И ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ  
ПОДГОТОВКИ**

Год обучения	Высота подскока (см)		Бег 20 м (с)		Бег 40 м (с)		Бег 300 м (мин)		Прыжок в длину с места (см)	
	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
Спортивно-оздоровительная										
1 – й год	30	28	4,2	4,5	4,15	4	1,16	1,20	160	155
Начальной подготовки										
1 – й год	32	32	4,0	4,3	5	4, 20	1,07	1,15	174	160
2 – й год	35	35	3,9	4,0	5, 20	5, 10	5,5	1,00	190	180

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ  
ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА**

Год обучения	Высота подскока (см)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 600 м (мин)		Прыжок в длину с места (см)	
	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
1 – й год	38	37	3,9	3,8	6,15	6	1,55	2,10	195	195
2 – й год	41	40	3,8	3,7	7	6, 25	1,45	1,55	205	205
3 – й год	43	41	3,6	3,7	8	7	1,35	1,40	210	205

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**



Приемы игры	Спортивно-оздоровительный этап	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап			
		Год обучения					
		1-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й
Передвижения	+						
Владение мячом	+						
Прыжок толчком двух ног	+	+	+				
Прыжок толчком одной ноги		+	+				
Остановка прыжком			+	+			
Остановка двумя шагами			+	+			
Повороты вперед	+	+	+				
Повороты назад	+	+	+				
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+	+				
Ловля мяча двумя руками в движении			+	+			
Ловля мяча двумя руками в прыжке			+	+			
Ловля мяча двумя руками при встречном движении			+	+			
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении			+	+	+		
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку			+	+	+		
Ловля мяча одной рукой на месте			+				
Ловля мяча одной рукой в движении			+	+	+		
Ловля мяча одной рукой в прыжке				+	+	+	
Ловля мяча одной рукой при встречном движении				+	+	+	
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении				+	+	+	
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку				+	+	+	
Передача мяча двумя руками сверху		+	+				
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)		+	+				
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+	+				
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)		+	+				
Передача мяча двумя руками с места	+	+	+				
Передача мяча двумя руками в движении			+	+	+		
Передача мяча двумя руками в прыжке			+	+			
Передача мяча двумя руками (встречные)			+	+	+		

Передача мяча двумя руками (поступательные)				+	+	+
Передача мяча двумя руками на одном уровне				+	+	+
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)				+	+	+
Передача мяча одной рукой сверху			+	+		
Передача мяча одной рукой от головы			+	+		
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)			+	+	+	
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)			+	+	+	+
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)			+	+	+	
Передача мяча одной рукой с места		+	+			
Передача мяча одной рукой в движении			+	+	+	
Передача мяча одной рукой в прыжке				+	+	+
Передача мяча одной рукой (встречные)				+	+	+
Передача мяча одной рукой (поступательные)				+	+	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне				+	+	+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)				+	+	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+	+			
Ведение мяча с низким отскоком	+	+	+			
Ведение мяча со зрительным контролем		+	+			
Ведение мяча без зрительного контроля			+	+	+	+
Ведение мяча на месте		+	+			
Ведение мяча по прямой		+	+	+		
Ведение мяча по дугам		+	+			
Ведение мяча по кругам		+	+	+		
Ведение мяча зигзагом			+	+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока				+	+	+
Обводка соперника с изменением направления				+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости				+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча				+	+	+
Броски в корзину одной рукой сверху			+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой		+	+	+		

от плеча						
Броски в корзину одной рукой снизу			+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками	+					
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 в прыжке			+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (дальние)				+	+	+
Броски в корзину одной рукой (средние)				+	+	+
Броски в корзину одной рукой (ближние)				+	+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом		+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту		+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту			+	+	+	+

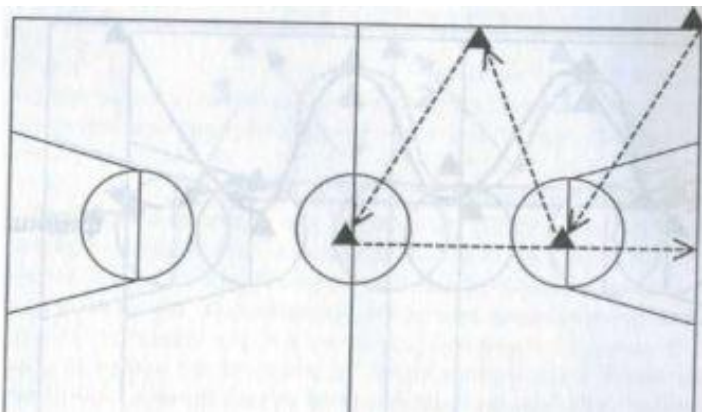
**Контрольно-переводные нормативы  
по технической подготовке**

Группы		Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
		мальчик и	девочки	мальчик и	девочки	мальчик и	девочки	мальчики	девочки	мальчик и	девочки
НП	1-й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	-	-
	2-й год	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	-	-
УТ	1-й год	9,0	9,5	14,2	14,8	13,8	14,1	40	40	48	48
	2-й год	8,7	9,0	14,0	14,6	13,6	13,9	45	45	50	50
	3-й год	8,5	8,8	13,9	14,5	13,5	13,8	58	48	60	60

**1. Передвижение**

Учащийся находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинаковое задание.

Инвентарь: 3 стойки  
старт



финиш

## 2. Скоростное ведение

Учащийся находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, он должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч

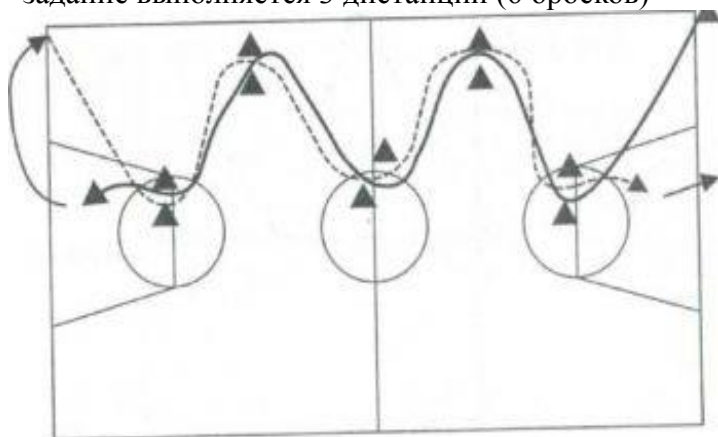
Общеметодические указания (ОМУ):

1) для НП

- перевод выполняется с руки на руку
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для УТ

- перевод выполняется с руки на руку под ногой
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)



Финиш

## 3. Передачи мяча

Учащийся стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т. д.

После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

Общеметодические указания (ОМУ):

1) для НП

- передачи выполняются одной рукой от плеча
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для УТГ

- передачи выполняются об пол

- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч

#### 4. Броски с дистанции

Для НП

Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза – туда и обратно.

Фиксируется количество попаданий.

Для УТ

Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый - в трехочковой зоне, второй - в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин.

Фиксируется количество бросков и очков.

### ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### Тактика нападения

Приемы игры	Спортивно-оздоровительный этап	Этапы начальной подготовки	Тренировочный этап		
			Год обучения		
	1-й	1-2-й	1-й	2-й	3-й
Выход для получения мяча	+	+			
Выход для отвлечения мяча	+	+			
Розыгрыш мяча		+		+	
Атака корзины	+	+	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+	+		
Заслон			+	+	+
Наведение		+	+	+	+
Пересечение		+	+	+	+
Треугольник			+	+	+
Тройка			+	+	+
Малая восьмерка				+	+
Скрестный выход			+	+	+
Сдвоенный заслон				+	+
Наведение на двух игроков				+	+
Система быстрого прорыва			+	+	+
Система эшелонированного прорыва				+	+
Система нападения через центрального				+	+
Система нападения без центрального				+	+
Игра в численном большинстве					+
Игра в меньшинстве					+

#### Тактика защиты

Приемы игры	Спортивно-оздоровительный	Этапы начальной подготовки	Тренировочный этап		
			Год обучения		
	1-й	1-2-й	1-й	2-й	3-й
Противодействие получению мяча	+	+			
Противодействие выходу на свободное место	+	+			
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+		
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+	+
Переключение			+	+	+
Проскальзывание				+	+
Групповой отбор мяча			+	+	+

Против тройки				+	+
Против малой восьмерки				+	+
Против скрестного выхода				+	+
Против сдвоенного заслона				+	+
Против наведения на двух				+	+
Система личной защиты		+	+	+	+
Система зонной защиты					+
Система смешанной защиты					+
Система личного прессинга					+
Система зонного прессинга					+
Игра в большинстве				+	+
Игра в меньшинстве				+	+