

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
Иркутского районного муниципального образования  
«Спортивная школа»

Принята:  
на заседании  
методического совета  
протокол № 5 «мая» 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МКУ ДО ИРМО  
«Спортивная школа»  
М.А. Пончарук  
приказ № 1 от «16» июня 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО БАСКЕТБОЛУ  
(СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП)**

Разработчики программы:

Тренер - преподаватель по  
баскетболу  
Баглаев Н.Е.

Иркутский район  
2023 год

## Содержание

<b>1. Пояснительная записка.....</b>	<b>3</b>
<b>2. Организационно-педагогические условия .....</b>	<b>4</b>
2.1. Учебный план.....	6
2.2. Календарный учебный график годового цикла подготовки.....	7
<b>3. Методическая часть. Программный материал.....</b>	<b>7</b>
3.1. Теоретическая подготовка.....	7
3.2. Общая физическая подготовка (ОФП).....	10
3.3. Специальная физическая подготовка (СФП).....	12
3.4. Техническая подготовка.....	14
3.5. Тактическая подготовка.....	15
3.6. Спортивные и подвижные игры.....	16
<b>4. Воспитательная работа.....</b>	<b>16</b>
<b>5. Техника безопасности.....</b>	<b>18</b>
<b>6. Система контроля.....</b>	<b>19</b>
<b>7. Материально-техническое обеспечение .....</b>	<b>21</b>
<b>6. Перечень информационного обеспечения .....</b>	<b>21</b>

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Баскетбол – спортивная игра, цель которой забросить мяч в подвешенную корзину. Она появилась в 1891 году в США. Преподаватель Спрингфилдского колледжа Джеймс Нейсмит придумал динамичную и увлекательную игру в помещении. Баскетбол - одна из самых популярных игр и в нашей стране. Для неё характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, передачи, броски и ведения мяча осуществляемые в единоборстве с соперниками. Несмотря на свою общеизвестность и кажущуюся простоту, игра обладает спектром педагогического воздействия, позволяющего решать весь комплекс образовательных, воспитательных, развивающих и оздоровительных задач подготовки баскетболистов. Игра в баскетбол не только совершенствует физиологические основы жизнедеятельности организма, но и обеспечивает овладение игровыми навыками в наиболее благоприятных для их формирования условиях. В игре дети учатся контролировать свои эмоции, подчиняться правилам и решениям судей, учатся действовать самостоятельно и решать игровые задачи во взаимодействии со своими партнерами, но главное: они учатся действовать обдуманно и несуетливо, ибо в игре, как говорил П.Ф. Лесгафт «во всем мысль впереди».

Программа разработана на основании Федерального закона от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Письмо от 12 мая 2014г. № ВМ-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации». Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Приказ Министерства спорта РФ от 24 января 2022 г. № 40 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол"

**Актуальность программы:** Актуальность программы состоит в соответствии современным тенденциям развития образования, интеграции основного и дополнительного образования с общеобразовательными учреждениями разных типов и видов, в реализации потребностей обучающихся в различных продуктивно-творческих формах. Успешность обучения прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер - преподаватель, в соответствие с сенситивными периодами развития физических качеств, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Программа адаптирует учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создает условия для максимального раскрытия творческого потенциала

тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

**Цели программы:** приобщение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни, обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством игры в баскетбол. Воспитание гармоничной, социально активной личности. Формирование системы знаний, умений, навыков игры в баскетбол.

**Срок реализации программы:** 1 год.

**Задачи программы:**

1. Приобщить обучающихся к достижениям мировой культуры, российским традициям, национальным особенностям региона.
2. Создать условия для развития личности ребёнка.
3. Обучить технике и тактике игры в баскетбол.
4. Развитие физических способностей, укрепление физического и духовного здоровья обучающихся, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.
5. Формировать представления о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
6. Готовить школьные команды общеобразовательных школ для участия в соревнованиях различного уровня и формата.
7. Создать условия для профессионального самоопределения и творческой самореализации юных спортсменов.
8. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в мини-баскетбол, стритбол, баскетбол, готовить судей по баскетболу.

### **Режим образовательного процесса**

Таблица № 1

Этапы подготовки	Год обучения	Количество учебных часов в неделю	Наполняемость в учебных группах (кол-во чел.)
Спортивно-оздоровительный	1 год обучения	6 часов	15

## **2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

Основополагающие принципы программы:

1. **Комплексность** - взаимосвязь всего учебно-тренировочного процесса (физическая, технико-тактическая, психологическая и

теоретическая подготовка, воспитательная работа, педагогический и медицинский контроль);

2. **Преимственность** – последовательность изложения программного материала по этапам обучения;

3. **Вариативность** - в зависимости от этапа тренировки, индивидуальных особенностей спортсмена можно включать в работу разнообразный набор тренировочных средств и менять тренировочные нагрузки.

#### **Формы организации и проведения образовательного процесса:**

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

**Основной формой учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях.**

Ожидаемые результаты:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;

- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

#### **Методы организации и проведения образовательного процесса:**

##### ***Словесные методы:***

- Описание;
- Объяснение;
- Рассказ;
- Разбор;
- Указание;
- Команды и распоряжения;
- Подсчёт.

##### ***Наглядные методы:***

- Показ упражнений и техники баскетбольных приёмов;
- Жестикуляции.

##### ***Практические методы:***

- Метод упражнений;

- Метод разучивания по частям;
- Метод разучивания в целом;
- Игровой метод;
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

***Основные средства обучения:***

- Общефизические упражнения;
- Специальные физические упражнения;
- Упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики баскетбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях;

- Подвижные и подготовительные игры;
- Игровая практика;

***Оснащение образовательного процесса:***

- Инструкция по технике безопасности на занятиях;
- Диагностические методики и контрольные нормативы.

***Перечень помещений и специализированных кабинетов для образовательного процесса:***

- Универсальный зал.

## 2.1. Учебный план

Таблица №2

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	Формы промежуточной аттестации
1.	Теоретическая подготовка	10	Собеседование
2.	Физическая подготовка (общая, специальная)	174	Сдача контрольно-переводных нормативов
3.	Избранный вид спорта (техничко-тактическая подготовка)	80	Сдача контрольно-переводных нормативов
4.	Подвижные и спортивные игры.	12	
<b>Итого часов</b>		<b>276</b>	

Разработанный и выверенный таким образом учебный план подготовки обучающихся является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующая ступень – составление плана графика на годичный цикл подготовки баскетболистов с расчетом на **46** недель занятий.

## 2.2. Календарный учебный график годового цикла

Таблица №3

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	каникулы	18
Физическая подготовка (общая и специальная)	18	16	18	16	14	16	16	14	16	18	12		174
Избранный вид спорта (техническая подготовка)	8	8	8	10	6	6	8	8	10	6	2		80
Подвижные и спортивные игры	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1			4
Всего	28	28	28	28	20	24	26	26	28	24	16		276

## 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### Программный материал.

#### 3.1. Теоретическая подготовка

##### *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.

##### *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.

##### *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.

### ***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.

### ***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.

### ***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 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.

### ***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.

### ***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, лидирование, 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.

### ***Основы техники игры и техническая подготовка.***

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр, видеозаписей игр и т.д.

### ***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.

### **3.2. Общая физическая подготовка (ОФП)**

Общая физическая подготовка представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но так или иначе обуславливающих успех спортивной деятельности.

**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.

**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 разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, 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, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами.

**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. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

**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). 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. Упражнения на 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. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. 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, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, 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 снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. 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, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

### **3.3. Специальная физическая подготовка (СФП)**

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта.

**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. Имитация броска с гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. 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 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 удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

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 40 с.

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

#### 4. Бег 300 м, 600 м.

### **3.4. Техническая подготовка.**

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия с определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

- Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги.
- Остановка прыжком, остановка двумя шагами.
- Повороты вперед, назад.
- Ловля двумя руками на месте, в движении, прыжке, при встречном движении, поступательном движении, движении сбоку.
- Ловля одной рукой на месте, в движении, прыжке, при встречном движении, поступательном движении, движении сбоку.
- Передача двумя руками сверху, плеча (с отскоком), от груди (с отскоком), снизу  
(с отскоком), с места, в движении, прыжке.
- Передача одной рукой сверху, от головы, плеча (с отскоком), снизу (с отскоком), с места (с отскоком), в движении, прыжке.
- Ведение с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем, без зрительного контроля, на месте, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом.
- Обводка соперника с изменением высоты отскока, изменением направления, изменением скорости, поворотом и переводом мяча, переводом

под ногой, за спиной, использованием нескольких приемов подряд (сочетание).

- Броски в корзину двумя руками сверху, от груди, сверху вниз, (добивание), с отскоком от щита, без отскока от щита, с места, в движении, в прыжке.

- Дальние, средние и ближние броски двумя руками в корзину.

- Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту, сверху.

- Броски в корзину одной рукой от плеча, снизу, сверху вниз, (добивание), с отскоком от щита, без отскока от щита, с места, в движении, в прыжке.

- Дальние, средние и ближние броски одной рукой в корзину.

- Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту, сверху.

### **3.5. Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта. Тактика – это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований

#### **Тактика защиты.**

1. Противодействие получению мяча;
2. Противодействие выходу на свободное место;
3. Противодействие розыгрышу мяча;
4. Противодействие атаке корзины.

#### **Тактика нападения**

- 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, эшелонированного прорыва, нападение через центрального, нападение без центрального.
- Игра в численном большинстве, в меньшинстве.

#### **Тактика защиты.**

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

- Подстраховку, переключение, проскальзывание.
- Групповой отбор мяча.
- Против тройки, малой восьмерки, скрестного выхода, сдвоенного заслона, наведение на двух.
- Система личной, зонной и смешанной защиты, личного и зонного прессинга.
- Игра в большинстве и в меньшинстве.

### **3.6. Спортивные и подвижные игры.**

Подвижные игры представляют собой универсальное средство педагогического воздействия, обеспечивающего овладение игровыми навыками в наиболее благоприятных для их формирования условиях.

Спортивные игры: в мини-футбол, в настольный теннис, в волейбол.

Подвижные игры: «Ручеек», «пятнашки», «сумей догнать», «светофор», «хитрая лиса». «Снайпер», «добивания», «минус пять», «двадцать одно».

## **4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в ФОКе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями



поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Цель: Формировать всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления суммы знаний, умений и навыков, формирование набора качеств, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи:

1. Помощь в овладении навыками самостоятельности (принятие решений, самовоспитание, самообразование).

2. Развитие познавательной активности учащихся, продолжить работу по мотивации учебно-тренировочной деятельности.

3. Обучение умению объективно оценивать свои интеллектуальные и физические возможности.

4. Совершенствование навыков здорового образа жизни.

5. Привитие чувства сопричастности к судьбам Отечества и родного края, формирование гражданской позиции.

6. Использование педагогических приёмов для демонстрации учащимся значимости его физического и психического здоровья, для будущего самоутверждения.

7. Создание оптимально комфортных условий для развития личности, сохранения её неповторимости и раскрытия её потенциальных способностей.

### План воспитательной работы.

Таблица № 4

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Беседы о технике безопасности на занятиях по баскетболу.	Сентябрь, февраль.	Тренер-преподаватель.
2	Посещение образовательных учреждений с целью привлечения детей к занятиям по баскетболу.	Сентябрь-октябрь.	Зам. директора по СМР, тренер-преподаватель.
3	Контроль за успеваемостью воспитанников групп.	В течение года.	Тренер-преподаватель.
4	Проводить обсуждения прочитанного и увиденного в СМИ о спорте.	В течение года.	Тренер - преподаватель.
5	Беседы: <ul style="list-style-type: none"> <li>• по пожарной безопасности;</li> <li>• о правилах дорожного движения;</li> <li>• о личной гигиене;</li> <li>• о вреде курения, алкоголя, наркотиков.</li> </ul>	В течение года.	Тренер-преподаватель, инспектор ГИБДД.
6	Индивидуальные беседы с воспитанниками.	В течение года.	Тренер-преподаватель.
7	Беседы с родителями. Родительские собрания.	В течение года.	Тренер-преподаватель.

8	Поздравление с днем рождения воспитанников.	В течение года.	Тренер-преподаватель.
9	Экскурсии к памятникам муниципальных образований Иркутского района	Июнь.	Тренер-преподаватель.

## 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

### Общие требования безопасности

1. К занятиям по баскетболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

- при падении на твердом покрытии;
- при ударе мячом;
- при столкновениях;
- при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи.

3. У тренера-учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

### Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.
3. Провести физическую разминку всех групп мышц
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в баскетбол.
5. Коротко остричь ногти, снять все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.д.)
6. Очки должны закрепляться резинкой и иметь роговую оправу.

### Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий вблизи площадки не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки.
4. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.
5. Не вести игру влажными руками.
6. При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм.
7. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

### **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю - тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

### **Требования безопасности по окончании занятий**

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия игры, сообщить тренеру.

## **6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

**Основная цель:** Осуществления перехода обучающихся на этап спортивной подготовки.

Аттестация данной образовательной программы осуществляется в ходе итоговой аттестации представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренером-преподавателем производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы, представлены тестовыми заданиями теоретической подготовке и контрольно-переводными нормативами.

Контроль на спортивно-оздоровительном этапе подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером-преподавателем. Контроль физической и специальной физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов, которые представлены тестами характеризующими уровень развития физических качеств.

Задачи аттестации:

- определение уровня теоретической подготовки обучающихся;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков обучающихся в баскетболе;

- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;

- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности.

Сроки проведения аттестации обучающихся устанавливаются в соответствии с календарным учебным графиком. Промежуточная аттестация проводится в октябре и апреле учебного года по графику.

Оценка уровня теоретической подготовки воспитанников осуществляется в виде беседы на темы:

1. *Физическая культура и спорт в России.*
2. *Состояние и развитие баскетбола в России.*
3. *Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.*
4. *Гигиенические требования к занимающимся спортом.*
5. *Влияние физических упражнений на организм спортсмена.*
6. *Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.*
7. *Общая характеристика спортивной подготовки.*
8. *Планирование и контроль спортивной подготовки.*
9. *Физические способности и физическая подготовка.*
10. *Основы техники игры и техническая подготовка.*
11. *Спортивные соревнования.*

Оценивается: зачет или не зачет

### **Испытания общей физической подготовки.**

Таблица №5

Развиваемое физическое качество	Контрольно-переводные испытания		
	Пол	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (сек.)	не более 6,9	не более 7,1
	Челночный бег 3x10 (сек.)	не более 10,3	не более 10,6
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	не менее 110	не менее 105
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	не менее 20	не менее 16

При невыполнении нормативов обучающиеся не переводятся на этап спортивной подготовки.

## 7.МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Таблица № 6

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
2	Мяч баскетбольный	штук	15
3	Свисток	штук	1
4	Секундомер	штук	1
5	Фишки (конусы)	штук	10
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
6	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	1
7	Скакалка	штук	5

## 8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Баула Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы / Н.П. Баула, В.И. Кучеренко. - М.: Чистые пруды, 2005. - 32 с.
2. Федеральный стандарт программы баскетбол. Garant.ru
3. [rpp.nashaucheba.ru](http://rpp.nashaucheba.ru)»Портнова
4. [vsya-kniga.pdf](http://vsya-kniga.pdf)
5. <http://any-book.ru/book/show/id/1213861>
6. [https://studopedia.su/20\\_93236\\_strategiya-i-taktika.html](https://studopedia.su/20_93236_strategiya-i-taktika.html)
7. Теория и методика физической культуры: Учебник/ Под. Ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. – 3-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.
8. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие / СПб.ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2008. – 62 с.