

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО АЛЕКСАНДРОВСК  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»  
(МБУДО «ДИОСШ»)

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБУДО «ДИОСШ»  
от «13» апреля 2023  
Протокол №04



УТВЕРЖАЮ  
Директор МБУДО «ДИОСШ»  
И.А. Лебединский  
04 2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности

«БАСКЕТБОЛ»

Возраст учащихся: 8 – 12 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Чепель Денис Петрович,  
тренер-преподаватель

г. Снежногорск,  
2023

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....            | 3  |
| 2. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....             | 6  |
| 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....             | 9  |
| 4. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....            | 19 |
| 5. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ..... | 23 |

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса баскетболиста. В ней отражены основные принципы подготовки юных спортсменов.

**Актуальность** данной программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление воспитанников посредством игры в баскетбол.

**Отличительные особенности программы.** Особенности методики данной программы:

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;

- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;

- эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;

- формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Целью данной программы является:** формирование потребности в ЗОЖ, укрепление физического и психического здоровья детей, достижение высокого уровня развития двигательных способностей учащихся через занятия баскетболом.

**Задачи программы:**

Обучающие:

- познакомить учащихся с историей развития баскетбола;

- познакомить учащихся с основными терминами, понятиями и их определением;

- познакомить учащихся с правилами судейства и организацией проведения соревнований;

обучить:

- навыкам и умениям выполнения различных физических упражнений;

- основным и специальным элементам игры в баскетбол, знаниям стратегии и тактики игры;
- групповому взаимодействию в различных его формах посредством подготовительных игр и соревнований;
- основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни, приемам закаливания;

Развивающие:

- развивать индивидуальные способности и особенности каждого ребенка;
- развивать у детей основные физические качества (сила, быстрота, ловкость, координация, выносливость) и их сочетание;
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки ребенка;
- развивать мотивацию ребенка к занятиям физической культурой и баскетболом;

Воспитательные:

- воспитывать у ребенка навыки культурного и физически компетентного общественного поведения;
- воспитывать у ребенка нравственные качества (воля, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм);
- формировать у учащихся гигиенические навыки;
- формировать у детей привычку заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыки организации самостоятельной двигательной активности.

**Адресат программы:** учащиеся, желающие заниматься баскетболом и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям.

**Форма реализации программы:** очная. **Уровень реализации программы:** базовый.

**Возраст детей и сроки реализации:** данная программа рассчитана для детей 8-12 лет. Срок реализации программы рассчитан на 2 года.

**Формы организации деятельности учащихся на занятиях.** Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям. К основным формам учебно-тренировочного процесса относят: учебно-тренировочные занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций); участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; тестирование и медицинский контроль.

**Режим занятий:**

| Период обучения | Миним. возраст для зачисления | Наполняемость групп | Миним. число учащихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Требования на конец спортивного года |
|-----------------|-------------------------------|---------------------|--------------------------------|--|--------------------------------------|
| 2 года          | 8                             | 15-20               | 15                             | до 6   | Выполнение нормативов по ОФП и СФП   |

Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся и их возрастных особенностей

**Ожидаемые результаты.**

**К концу 1 года обучения учащиеся должны знать:**

- основные термины и их значение;
- историю мирового и отечественного баскетбола;
- основные способы закаливания организма;
- технику безопасности при работе в спортивном зале, правила безопасного поведения в МБУДО «ДЮСШ»;
- основные виды профилактики заболевания и травм;
- приемы первой помощи при травмах;
- гигиенические требования при занятиях баскетболом;
- основы техники и тактики баскетбола

**уметь:**

- демонстрировать технику владения мячом;
- играть в команде;
- выполнять основные физические упражнения;
- выстраивать режим дня и выполнять его;

**К концу 2 года обучения учащиеся должны знать:**

- спортивную терминологию;
- основные и специальные элементы игры в баскетбол;
- правила судейства, правила соревнований.

**уметь:**

- выполнять специальные упражнения, способствующие развитию специальных технических навыков при игре в баскетбол;
- демонстрировать основные технические приемы баскетболиста;
- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- самостоятельно работать в группе и индивидуально;
- поддерживать свой уровень физической подготовленности.

**Личностные результаты.** По окончании освоения программы у учащегося будут сформированы:

- опыт общения и взаимодействия в коллективе;
- опыт саморегуляции, самостоятельности и самоопределения в достижении поставленных задач;
- положительные личностные качества: дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении цели, выдержка и самообладание.

**Метапредметные результаты.** По окончании освоения программы у учащегося будут сформированы:

- умение осознанного построения речевого высказывания в устной форме;
- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- способы позитивного взаимодействия со сверстниками;
- умение планировать собственную деятельность с учетом требований ее безопасности;
- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

**Контроль результатов освоения программы осуществляется следующими способами:**

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП (в начале и в конце учебного года);
- текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль, самоконтроль, итоговый контроль умений и навыков;
- участие в соревнованиях;
- выполнение спортивных разрядов;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

**Методическое обеспечение образовательной программы.** Методическая часть программы включает учебный материал по основным этапам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

**Основной показатель работы** - стабильность состава учащихся, положительная динамика прироста спортивных показателей, выполнение программных требований по

уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке (по истечении каждого года).

**Форма демонстрации результатов обучения** – открытые занятия, показательные выступления, участие в соревнованиях.

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № п/п | Разделы подготовки                | 1 год обучения, часы | 2 год обучения, часы | Формы аттестации, диагностики, контроля |
|-------|-----------------------------------|----------------------|----------------------|---|
| 1     | Теоретическая подготовка          | 14                   | 3                    |   |
| 2     | Общая физическая подготовка       | 101                  | 98                   | Контрольные нормативы                   |
| 3     | Специальная физическая подготовка | 41                   | 47                   | Контрольные нормативы                   |
| 4     | Техническая подготовка            | 32                   | 39                   |   |
| 5     | Тактическая подготовка            | 20                   | 21                   |   |
| 6     | Контрольные испытания             | 4                    | 4                    |   |
|       | Участие в соревнованиях           | По плану             |                      |   |
| 7     | Медицинское обследование          | По плану             |                      |   |
| 8     | Восстановительные мероприятия     | 4                    | 4                    |   |
| 9     | Учебно-тренировочные игры         | 18                   | 18                   |   |
|       | <b>ИТОГО</b>                      | <b>234</b>           | <b>234</b>           |   |

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК по баскетболу 1 год обучения

| Содержание   | часы       | сентябрь |   |   | октябрь |   |   | ноября |   |   | декабрь |    |    | январь |    |    | февраль |    |    | март |    |    | апрель |    |    | май |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |
|--|------------|----------|---|---|---------|---|---|--------|---|---|---------|----|----|--------|----|----|---------|----|----|------|----|----|--------|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|
|  |            | 1        | 2 | 3 | 4       | 5 | 6 | 7      | 8 | 9 | 10      | 11 | 12 | 13     | 14 | 15 | 16      | 17 | 18 | 19   | 20 | 21 | 22     | 23 | 24 | 25  | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 |   |   |   |   |   |
| Недели   |            |          |   |   |         |   |   |        |   |   |         |    |    |        |    |    |         |    |    |      |    |    |        |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |
| <b>ТЕОРИЯ</b>  | <b>14</b>  | 1        | 1 |   |         |   |   | 1      | 1 |   |         |    |    | 1      | 1  |    |         |    |    | 1    | 1  |    |        |    |    | 1   | 1  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 1  | 1 |   |   |   |   |
| Состояние и развитие баскетбола в России   |            |          |   |   |         |   |   |        |   |   |         |    |    |        |    |    |         |    |    |      |    |    |        |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |
| Физическая культура и спорт в России   |            |          |   |   |         |   |   |        |   |   |         |    |    |        |    |    |         |    |    |      |    |    |        |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |
| Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена   |            |          |   |   |         |   |   |        |   |   |         |    |    |        |    |    |         |    |    |      |    |    |        |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |
| Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм |            |          |   |   |         |   |   |        |   |   |         |    |    |        |    |    |         |    |    |      |    |    |        |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |
| Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм  |            |          |   |   |         |   |   |        |   |   |         |    |    |        |    |    |         |    |    |      |    |    |        |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |
| Основы техники и тактика баскетбола  |            |          |   |   |         |   |   |        |   |   |         |    |    |        |    |    |         |    |    |      |    |    |        |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |
| Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения                                  |            |          |   |   |         |   |   |        |   |   |         |    |    |        |    |    |         |    |    |      |    |    |        |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |
| <b>ПРАКТИКА</b>  |            |          |   |   |         |   |   |        |   |   |         |    |    |        |    |    |         |    |    |      |    |    |        |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |
| ОФП  | <b>101</b> | 3        | 3 | 3 | 3       | 3 | 3 | 3      | 2 | 3 | 2       | 3  | 2  | 3      | 2  | 3  | 3       | 2  | 3  | 2    | 3  | 2  | 3      | 2  | 3  | 2   | 3  | 2  | 3  | 2  | 3  | 2  | 3  | 2  | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 1  | 2 |   |   |   |   |
| СФП  | <b>41</b>  | 2        | 1 | 2 | 1       | 1 | 1 |        | 1 | 1 | 2       | 1  | 2  | 1      | 1  | 1  | 1       |    | 2  | 1    | 1  | 1  | 2      | 1  | 2  |     | 1  |    | 2  | 1  | 2  |    |    |    |    |    |    | 2  | 1  | 1  | 1 | 1 |   |   |   |
| Техническая подготовка   | <b>32</b>  |          | 1 |   | 1       | 1 | 1 | 1      |   | 1 | 1       | 1  | 1  |        | 1  | 1  |         | 1  | 1  |      | 1  | 1  | 1      | 1  | 1  | 1   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1 | 1 | 1 |   |   |
| Тактическая подготовка   | <b>20</b>  |          |   | 1 | 1       | 1 | 1 | 1      | 1 |   | 1       | 1  |    | 1      |    |    |         | 1  |    | 1    |    | 1  |        | 1  |    | 1   |    | 1  |    | 1  |    | 1  |    | 1  |    | 1  |    | 1  |    | 1  |   | 1 |   |   |   |
| Соревнования   |            | по плану |   |   |         |   |   |        |   |   |         |    |    |        |    |    |         |    |    |      |    |    |        |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |
| Медицинское обследование   |            | по плану |   |   |         |   |   |        |   |   |         |    |    |        |    |    |         |    |    |      |    |    |        |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |
| Контрольные испытания  | <b>4</b>   |          |   |   |         |   |   |        |   |   |         |    |    |        |    |    |         |    |    |      |    |    |        |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   | 1 | 1 |   |
| Восстановительные мероприятия  | <b>4</b>   |          |   |   |         |   |   |        | 1 |   |         |    |    |        |    |    | 1       |    |    |      |    |    |        |    |    |     |    |    | 1  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   | 1 |   |
| Учебно-тренировочные игры  | <b>18</b>  |          |   |   |         |   |   |        |   | 1 | 1       | 1  | 1  | 1      | 1  | 1  | 1       | 1  | 1  | 1    | 1  | 1  | 1      | 1  | 1  | 1   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| <b>ИТОГО ЧАСОВ</b>   | <b>234</b> | 6        | 6 | 6 | 6       | 6 | 6 | 6      | 6 | 6 | 6       | 6  | 6  | 6      | 6  | 6  | 6       | 6  | 6  | 6    | 6  | 6  | 6      | 6  | 6  | 6   | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |



## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК по баскетболу 2 год обучения

| Содержание  | часы       | сентябрь |          |          |          |          | октябрь  |          |          |          |          | ноября   |          |          |          |          | декабрь  |          |          |          |          | январь   |          |          |          |          | февраль  |          |          |          |          | март     |          |          |          |          | апрель   |          |          |    |  | май |  |  |  |  |
|---|------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----|--|-----|--|--|--|--|
|   |            | 1        | 2        | 3        | 4        | 5        | 6        | 7        | 8        | 9        | 10       | 11       | 12       | 13       | 14       | 15       | 16       | 17       | 18       | 19       | 20       | 21       | 22       | 23       | 24       | 25       | 26       | 27       | 28       | 29       | 30       | 31       | 32       | 33       | 34       | 35       | 36       | 37       | 38       | 39 |  |     |  |  |  |  |
| Недели  |            | 1        | 2        | 3        | 4        | 5        | 6        | 7        | 8        | 9        | 10       | 11       | 12       | 13       | 14       | 15       | 16       | 17       | 18       | 19       | 20       | 21       | 22       | 23       | 24       | 25       | 26       | 27       | 28       | 29       | 30       | 31       | 32       | 33       | 34       | 35       | 36       | 37       | 38       | 39 |  |     |  |  |  |  |
| ТЕОРИЯ  | 3          | 1        |          |          |          |          | 1        |          |          |          |          |          | 1        |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |    |  |     |  |  |  |  |
| Основы техники и тактика баскетбола               |            |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |    |  |     |  |  |  |  |
| Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм |            |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |    |  |     |  |  |  |  |
| Организация и проведение соревнований             |            |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |    |  |     |  |  |  |  |
| ПРАКТИКА  |            |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |    |  |     |  |  |  |  |
| ОФП   | 98         | 3        | 3        | 3        | 3        | 3        | 3        | 2        | 2        | 3        | 2        | 3        | 2        | 2        | 2        | 3        | 3        | 3        | 2        | 3        | 2        | 3        | 2        | 3        | 2        | 3        | 2        | 3        | 2        | 3        | 2        | 3        | 2        | 3        | 2        | 3        | 3        | 3        | 1        | 2  |  |     |  |  |  |  |
| СФП   | 47         | 2        | 1        | 2        | 1        | 1        | 1        |          | 2        | 1        | 2        | 1        | 2        | 2        | 1        | 1        | 1        |          | 2        | 1        | 1        | 1        | 2        | 1        | 2        | 1        | 1        |          | 2        | 1        | 2        |          | 1        | 1        | 2        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1  |  |     |  |  |  |  |
| Техническая подготовка                            | 39         |          | 2        |          | 1        | 1        | 1        | 1        |          | 1        | 1        | 1        | 1        |          | 2        | 1        |          | 1        | 1        | 1        | 2        | 1        | 1        | 1        | 1        | 2        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 2        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        |    |  |     |  |  |  |  |
| Тактическая подготовка                            | 21         |          |          | 1        | 1        | 1        | 2        | 1        |          | 1        |          | 1        |          | 1        |          |          |          | 1        |          | 1        |          | 1        |          | 1        |          | 1        |          | 1        |          | 1        |          | 1        |          | 1        |          | 1        |          |          |          |    |  |     |  |  |  |  |
| Соревнования                                      |            |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |    |  |     |  |  |  |  |
| Медицинское обследование                          |            |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |    |  |     |  |  |  |  |
| Контрольные испытания                             | 4          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          | 1        | 1        |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          | 1        | 1  |  |     |  |  |  |  |
| Восстановительные мероприятия                     | 4          |          |          |          |          |          |          | 1        |          |          |          |          |          |          |          |          | 1        |          |          |          |          |          |          |          |          |          | 1        |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          | 1        |    |  |     |  |  |  |  |
| Учебно-тренировочные игры                         | 18         |          |          |          |          |          |          |          | 1        |          | 1        |          | 1        |          | 1        |          | 1        |          | 1        |          | 1        |          | 1        |          | 1        |          | 1        |          | 1        |          | 1        |          | 1        |          | 1        |          | 1        |          | 1        | 1  |  |     |  |  |  |  |
| <b>ИТОГО ЧАСОВ</b>                                | <b>234</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>6</b> |    |  |     |  |  |  |  |

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок.

Перечень основных тем для теоретических занятий:

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

Возникновение баскетбола и его развитие в России. Развитие массового баскетбола в России. Обзор крупнейших соревнований. Состояние и развитие баскетбола в области и городе.

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

Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.

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

Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной подготовки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.

##### **4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм.**

Ведущая роль центральной нервной системе в деятельности всего организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов.

##### **5. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.**

Личная гигиена, режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований. Витамины и их значение в питании спортсмена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест занятий и соревнований по баскетболу. Гигиена жилища воздух, температура, влажность, освещение, вентиляция. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом.

##### **6. Основы техники и тактика баскетбола.**

Техника – основы спортивного мастерства. Развитие техники игры. Характеристика основных приемов техники: передвижений, передач, ловли, бросков, ведение, поворотов, финтов. Целесообразность тех или иных приемов техники в конкретных условиях.

Прием техники, применяемые ведущими баскетболистами.

Понятие тактики. Связь техники и тактики. Современная тактика баскетбола. Индивидуальные действия игроков в защите и нападении, групповые действия. Командные действия.

##### **7. Правила игры. Организация и проведение соревнований.**

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства.

Анализ правил игры. Поведение команды на соревнованиях. Роль и обязанности капитана команды. Права и обязанности игроков команды.

Обязанности судьи, проводящего соревнования. Функции судьи-секретаря и судьи-секундометриста. Порядок заполнения протокола. Воспитательная роль судьи.

##### **8. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения.**

Характеристика нагрузки в баскетболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

**9. Основы методики обучения баскетболу.** Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.

**10. Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия.** Основные сведения о функциональном состоянии организма в период вработывания, основной и заключительной частей занятий, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятий. Самоконтроль степени утомления во время тренировки.

### **3.2. Практическая подготовка**

#### **Общая физическая подготовка**

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренге, 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. Изменения 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 разновременное, 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, сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища.

**Легкая атлетика.** Бег с ускорением. Эстафетный бег с препятствием, бег на 30, 60 м. Прыжки с места в длину, вверх с разбега. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, точность.

**Спортивные и подвижные игры.** Беговые эстафеты с бросками, ведением и передачей мяча, «Гонка мячей», «День и Ночь», «Уголки», «Перестрелка», Пионербол.

#### **Специальная физическая подготовка**

**Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке.** Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку. Эстафетный бег с передачами мяча.

**Развитие специальной прыгучести.** Прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками. Серийные выпрыгивания из приседа. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах. Прыжки со скакалкой.

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков.**

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Передачи мяча в стену с последующей ловлей. Чередование передач и ведения на месте и в движении. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения из бега, прыжков, ловли, передач, ведения, бросков с предельной интенсивностью.

Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча.

#### **Техническая подготовка**

Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук.

Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом.

Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом.

Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений.

Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении.

Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.

Ведение со сменой рук без зрительного контроля.

Обводка соперника с изменением направления.

Сочетания ведения, передач и ловли мяча.

Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов.

Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины.

Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча.

Обучение технике броска с места со средней дистанции.

### **Тактическая подготовка**

#### **Нападение:**

Розыгрыш мяча игроками команды.

Организация атаки кольца.

«Передай мяч и выходи».

Заслон защитнику партнера.

Наведение на партнера своего защитника.

Взаимодействие «Треугольник».

Взаимодействие «Тройка».

«Малая восьмерка».

Скрестный выход.

Система быстрого прорыва.

Система нападения без центрального игрока.

#### **Защита:**

Противодействие розыгрышу мяча.

Противодействие атаке.

Подстраховка партнера.

Переключение на другого нападающего.

Проскальзывание.

Групповой отбор мяча.

Противодействие «Тройке».

Противодействие «Малой восьмерке».

Система личной защиты.

### **3.3. Инструкторская и судейская практика**

Одна из важнейших задач подготовка детей к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

В течение всего периода тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводятся на занятиях и вне их.

Все занимающиеся должны усвоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований:

- самостоятельно организовать занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия;

- принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, секретаря.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;

- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь выявлять и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
- уметь провести подготовку учащихся своего класса к соревнованиям;
- уметь руководить командой класса на соревнованиях.

### **3.4. Восстановительные средства и мероприятия, медицинский контроль**

#### **Восстановительные мероприятия**

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические.

**Педагогические мероприятия** – основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование микро-, мезо-, и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;

- целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;

- рациональная организация и построение различных межигровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;

- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья хоккеиста, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа

#### **Медико-биологические мероприятия:**

- питание;
- витаминизация;
- фармакологические препараты;
- физиотерапевтические средства.

#### **Психологические средства восстановления:**

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- внушение;
- сон;
- приемы мышечной релаксации;
- различные дыхательные упражнения.

#### **Гигиенические средства восстановления:**

- водные процедуры;
- гигиенические требования к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю.

#### **Медицинский контроль**

##### **1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена.**

Осуществляется медицинским работником ДЮСШ и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

2. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена.

Проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена используется стандартная методика тестирования:

- накануне тестирования исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же люди;
- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;
- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

### **3.5. Ожидаемые результаты и способы определения результативности**

При определении результативности освоения программы проводится оценивание следующих параметров:

- состояние здоровья, уровень физического развития учащихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями учащихся;
- освоение теоретического раздела программы;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой.

#### **Способы отслеживания и контроля результатов**

*Промежуточный контроль* проводится с целью оценки уровня и качества освоения учащимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год.

Форма контроля: опрос, выполнение контрольно-переводных нормативов.

*Итоговый контроль* проводится с целью оценки уровня усвоения учащимися концептуального содержания курса, а также всего объема знаний, умений, навыков и способностей самостоятельно использовать эту совокупность качеств.

Формы контроля: контрольные испытания, анализ результатов соревновательной деятельности.

### **Содержание и методика контрольных испытаний, включённых в программу**

Основой отбора и контроля за подготовленностью юных баскетболистов являются контрольные испытания (тесты).

По результатам этих тестов тренер имеет возможность на основе объективных данных проводить начальный и текущий отбор, судить о степени прохождения учащимися программного материала и об отстающих звеньях в его подготовке.

Тестирование общей физической подготовленности, осуществляется два раза в год в октябре и мае.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкций и создание единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся отделения.

1. Бег 30 м. 3x10м. На расстоянии 10 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По звуковому сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 10 м три раза. При изменении движения в обратном направлении одна нога испытуемого должна пересечь линию.

2. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

3. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

4. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Сгибание-разгибание рук производится от гимнастической скамейки, голова, туловище и руки составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до составления прямого угла между плечом и предплечьем, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка, время выполнения упражнения тридцать секунд.

5. Подъем туловища из положения лежа на спине. Исходное положение: руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за тридцать секунд.

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП  
ДЛЯ ГРУППЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

| Контрольные испытания                     |   | 8-9 лет |      |      | 10-11 лет |      |      | 12 лет |      |      |
|---|---|---------|------|------|-----------|------|------|--------|------|------|
|   |   | уд.     | хор. | отл. | уд.       | хор. | отл. | уд.    | хор. | отл. |
| Прыжок в длину с места                    | м | 101     | 113  | 133  | 131       | 143  | 163  | 137    | 157  | 177  |
|   | ж | 89      | 105  | 128  | 112       | 139  | 157  | 135    | 147  | 167  |
| Сгибание-разгибание рук<br>в упоре лежа   | м | 6       | 8    | 20   | 7         | 12   | 24   | 8      | 14   | 28   |
|   | ж | 4       | 5    | 12   | 5         | 7    | 13   | 5      | 7    | 12   |
| Подъем туловища из<br>положения лежа      | м | 18      | 20   | 24   | 14        | 18   | 26   | 18     | 20   | 25   |
|   | ж | 17      | 19   | 21   | 17        | 19   | 23   | 14     | 18   | 26   |
| Челночный бег 3x10 м.                     | м | 10,9    | 10,3 | 10,0 | 9,6       | 9,1  | 8,8  | 9,0    | 8,4  | 8,1  |
|   | ж | 11,1    | 10,3 | 10,0 | 10,0      | 9,8  | 9,0  | 9,1    | 8,5  | 8,2  |
| Метание набивного мяча<br>сидя (1 кг), см | м | 220     | 265  | 315  | 325       | 350  | 390  | 355    | 380  | 420  |
|   | ж | 222     | 240  | 270  | 270       | 295  | 330  | 335    | 360  | 400  |

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП  
ДЛЯ ГРУППЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

| Контрольные испытания                     |   | 8-9 лет |      |      | 10-11 лет |      |      | 12 лет |      |      |
|---|---|---------|------|------|-----------|------|------|--------|------|------|
|   |   | уд.     | хор. | отл. | уд.       | хор. | отл. | уд.    | хор. | отл. |
| Прыжок в длину с места                    | м | 101     | 113  | 133  | 131       | 143  | 163  | 137    | 157  | 177  |
|   | ж | 89      | 105  | 128  | 112       | 139  | 157  | 135    | 147  | 167  |
| Сгибание-разгибание рук<br>в упоре лежа   | м | 6       | 8    | 20   | 7         | 12   | 24   | 8      | 14   | 28   |
|   | ж | 4       | 5    | 12   | 5         | 7    | 13   | 5      | 7    | 12   |
| Подъем туловища из<br>положения лежа      | м | 18      | 20   | 24   | 14        | 18   | 26   | 18     | 20   | 25   |
|   | ж | 17      | 19   | 21   | 17        | 19   | 23   | 14     | 18   | 26   |
| Челночный бег 3x10 м.                     | м | 10,9    | 10,3 | 10,0 | 9,6       | 9,1  | 8,8  | 9,0    | 8,4  | 8,1  |
|   | ж | 11,1    | 10,3 | 10,0 | 10,0      | 9,8  | 9,0  | 9,1    | 8,5  | 8,2  |
| Метание набивного мяча<br>сидя (1 кг), см | м | 220     | 265  | 315  | 325       | 350  | 390  | 355    | 380  | 420  |
|   | ж | 222     | 240  | 270  | 270       | 295  | 330  | 335    | 360  | 400  |



### Оценка результатов освоения программы по видам контроля

|                          | Содержание   | Методы/формы контроля  | Сроки контроля          |
|--------------------------|--|--|-------------------------|
| Входящий контроль        | Начальный уровень подготовки учащихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало учебного года)           | Контрольные нормативы  | Сентябрь                |
| Текущий контроль         | Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях  | Наблюдение.<br>Выполнение контрольных заданий  | В течение учебного года |
| Оперативный контроль     | Контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки. Выявление отклонений в состоянии здоровья.                  | Измерение пульса   | В течение учебного года |
| Промежуточная аттестация | Оценка качества усвоения учащимися содержания образовательной программы по итогам полугодия, года  | Зачеты<br>Контрольные нормативы  | Декабрь<br>Май          |
| Итоговая аттестация      | Оценка результативности освоения учащимися образовательной программы в целом (если текущий год является последним годом обучения по программе) | Зачеты по теоретическому и практическому блокам программы.<br>Контрольные нормативы по ОФП и СФП, ТТП.<br>Соревнования (присвоение разрядов по итогам соревновательной деятельности) | Май                     |

### Механизм оценивания результатов реализации программы

| Критерии оценивания                       | Уровень   |  |  |
|---|---|--|--|
|   | Высокий   | Средний  | Низкий   |
| Уровень теоретических знаний              |   |  |  |
| Результативность освоения конкретных тем. | Учащийся знает теоретический материал. Может дать развернутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение теорией. Понимает | Учащийся знает теоретический материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы. Взаимосвязь материала с другими | Учащийся фрагментарно знает изученный материал. Изложение сбивчивое, требует корректировки наводящими вопросами. Не может самостоятельно |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  | место излагаемого материала в общей системе области знаний   | разделами программы находит с помощью педагога, но комментирует самостоятельно   | встроить материал в общую систему полученных знаний   |
| Знание терминологии  | Свободно оперирует терминами, может их объяснить   | Знает термины, но употребляет их недостаточно (или избыточно)  | Неуверенно употребляет термины, путается при объяснении их значения   |
| Знание теоретической основы выполняемых действий   | Может объяснить порядок действий на уровне причинно-следственных связей. Понимает значение и смысл своих действий  | Может объяснить порядок действий, но совершает незначительные ошибки при объяснении теоретической базы своих действий  | Показывает слабое понимание связи выполняемых действий с их теоретической основой   |
| <b>Практические навыки и умения</b>  |  |  |   |
| Умение подготовиться к действию*<br><br>*Действия – практические навыки и умения, ожидаемые при освоении программы | Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи   | Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи, но не учитывает всех нюансов ее выполнения   | Подготовительные действия в целом направлены на предстоящую деятельность, но носят сумбурный характер, недостаточно эффективны или имеют ряд упущений |
| Алгоритм проведения действия   | Последовательность действий отработана. Порядок действия выполняется аккуратно, в оптимальном временном режиме. Видна нацеленность на конечный результат | Для активизации памяти самостоятельно используются алгоритмические подсказки. Порядок действия выполняется аккуратно. Видна нацеленность на конечный результат | Порядок действий напоминает педагогом. Порядок действия выполняется аккуратно, но нацеленность на промежуточный результат                             |
| Результат действия   | Результат не требует исправлений   | Результат требует незначительной корректировки   | Результат в целом достигнут, но требует доработки   |
| <b>Развитие личностных характеристик учащегося</b>   |  |  |   |
| Коммуникабельность   | Легко общается и знакомится с людьми. Способен договориться с другим человеком, объяснить свою точку зрения  | Легко общается и знакомится с людьми, но не может договориться самостоятельно. В спорных ситуациях скандалит, обвиняет других                                  | Стеснительный. Хочет общаться, но не знает, как начать разговор. В конфликтных ситуациях обижается вместо того, чтобы выяснить отношения              |

|                                     |   |  |   |
|-------------------------------------|---|--|---|
| Лидерские качества                  | Способен взять на себя руководство группой в отсутствие руководителя, ответить на вопросы товарищей. Может взять на себя ответственность в нестандартной ситуации | Может ответить на вопросы товарищей, руководить их действиями, если ситуация не требует принятия решений | Не способен на принятие самостоятельных решений, не может руководить товарищами |
| Аккуратность и дисциплинированность | Ответственно относится к порученному делу   | Практически всегда ответственно относится к порученному делу   | Не проявляет ответственности  |

### Оценка уровней освоения образовательных результатов\*

| Уровень | Параметры                    | Показатели  |
|---------|------------------------------|---|
| Высокий | Теоретические знания         | Успешное освоение учащимися более 80% содержания образовательной программы. Учащийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией |
|         | Практические умения и навыки | Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям, свободно владеет специальным оборудованием и оснащением. Все действия (приемы) выполняет правильно, уверенно, быстро  |
|         | Выполнение нормативов        | Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП, технические нормативы  |
| Средний | Теоретические знания         | Успешное освоение учащимися более 70% содержания образовательной программы. Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь педагога), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике полученные знания                     |
|         | Практические умения и навыки | Приемы выполняет согласно описанию, уверенно, но допускает незначительные ошибки  |
|         | Выполнение нормативов        | Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП, технические нормативы  |
| Низкий  | Теоретические знания         | Успешное освоение учащимися от 50 до 70% содержания образовательной программы. Знает значение специальных терминов, но путается в них. Нуждается в помощи педагога  |
|         | Практические умения и навыки | При выполнении приемов допущены значительные ошибки   |
|         | Выполнение нормативов        | Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП, технические нормативы  |

\*В случае невозможности продолжения обучения на следующем уровне по причине недостаточности физического развития и технической подготовленности учащийся может быть оставлен на повторный курс обучения по изучаемой образовательной программе.

## 4. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 4.1. Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы имеется в наличии:

- место проведения занятий – спортивный и тренажерный залы;
- материально-техническая база – спортивный инвентарь.

Помещения для проведения занятий по данной программе отвечает действующим санитарным нормам и правилам освещенности, вентиляции, отоплению и пожарной безопасности. В помещении находится медицинская аптечка в полной комплектации.

Занятия проводятся на исправном оборудовании.

#### **Спортивное оборудование и инвентарь:**

- щиты с кольцами;
- мячи баскетбольные;
- насос ручной, иглы;
- стойки для обводки

Снаряды:

- гимнастические стенки;
- турники навесные;
- перекладина;
- гимнастические скамейки.

### 4.2. Информационно-методическое обеспечение

В основе обучения баскетболу лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность в освоении знаний, принцип всестороннего развития.

Методы и приемы обучения:

- наглядный (полный и частичный показ упражнения педагогом, обучающимся, просмотр видеоматериала, схемы комплексов движений и др.);
- словесный (указания педагога, объяснение нового материала, словесная инструкция, беседа, рассказ и др.);
- практический (физическая разминка, зеркальное выполнение движений, самостоятельное выполнение различных упражнений, показательные выступления).

Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

В процессе обучения применяются общепринятые формы обучения:

- мини-лекция;
- инструктаж, беседа;
- тренировка;
- спортивно-ролевая игра;
- сдача контрольных нормативов;
- аттестационный зачет, экзамен;
- участие в показательных выступлениях, соревнованиях.

Методы и приёмы организации занятия:

- фронтальный (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения);
- поточный (непрерывный);
- серийно-поточный (минимальные перерывы между различными упражнениями);
- интервальный метод (чередование упражнений (серий, блоков), направленных на совершенствование силовых возможностей разных мышечных групп и упражнений, развивающих аэробную выносливость);
- индивидуальный (самостоятельное выполнение задания под руководством педагога;

- круговой (выполнение упражнения на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой группы).

Методика организации и проведения занятий:

1. Вводная часть. В начале занятия объясняются цель и задачи занятия, активизируется внимание обучающихся.

2. Разминка: общая и специальная (соответствующая характеру предстоящих упражнений, подготавливает организм к основной части занятия).

3. Основная часть - формирование и отработка практических навыков и умений. Обучение технико-тактическим приемам баскетбола. Общая и специальная физические подготовки, закрепление полученных навыков.

4. Заключительная часть - закрепление пройденного материала. Построение, подведение итогов занятия

Теоретическая часть тесно связана с практической. На каждом занятии теоретические знания закрепляются в практических формах. В процессе проведения занятий организуется наблюдение за правильным выполнением упражнений, так как это является основой в подготовке к самостоятельной работе обучающихся. Организация наблюдения помогает приобрести навыки самостоятельной работы, индивидуального мышления, формированию таких волевых качеств как настойчивость, терпеливость.

Приемы усложнения:

- изменение темпа, ритма движений;
- ввод новых движений в ранее изученное упражнение;
- изменение техники выполнения движения;
- изменение амплитуды, направления движения;
- предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

**Обеспечение программы методической продукцией.**

1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов игры в баскетбол.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.

2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.

3. Инструкции по охране труда:

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

### Формы, методы и приемы, используемые для реализации поставленных задач

| № | 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                 |
|---|---|---|---|--|---|
| 1 | Общие основы баскетбола ПШ и ТБ Правила игры и методика судейства | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная                                  | Словесный, объяснение, рассказ, беседа<br>практические задания, объяснение нового материала.<br>Конспекты занятий для тренера-преподавателя | Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.        | Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу.                   |
| 2 | Общефизическая подготовка баскетболиста                           | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная  | Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки  | Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего                                       | Тестирование, карточки судьи, протоколы                             |
| 3 | Специальная подготовка баскетболиста                              | Групповая, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.           | Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего     | Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.              |
| 4 | Техническая подготовка баскетболиста                              | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах               | Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.<br>Учебная игра.            | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего<br>Терминология, жестикуляция. | Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование |
| 5 | Игровая подготовка  | Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая  | Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, учебная игра.   | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи                   | Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование                     |

## **Воспитательная работа**

Главное задачей воспитательной работы с юными учащимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственности воспитания юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных волейболистов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участие в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школах и дома – на все это должно постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

В процессе занятий с юными спортсменами особое значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Методы воспитания:

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещание, внушение, инструктаж);
- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);
- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование).

## **Психологическая подготовка**

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

Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, ответственности и все необходимое для высокого результата.

В практике баскетбола задача мотивации решается двумя путями: отбором юных воспитанников с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

## 5. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов – М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И. Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара, 2002.
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

### **Литература, рекомендуемая для детей и родителей по данной программе:**

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2000.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2006.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 200г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999.
7. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.