



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Детско-юношеская спортивная школа № 9» г. Сочи**

Принята  
на педагогическом совете  
МАУДО «ДЮСШ № 9» г. Сочи  
протокол № 1  
от «10» марта 2022 год

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУДО «ДЮСШ № 9» г. Сочи  
С.А.Богосян  
Приказ № 56/од от 10.03.2022год

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«БАСКЕТБОЛ»**

**Уровень программы:** ознакомительный

**Срок реализации программы:** 1 год

**Возрастная категория:** от 7 до 18 лет

**Форма обучения:** очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения

**Вид программы:** модифицированная

**Программа реализуется на:** бюджетной основе

**ID-номер Программы в Навигаторе:** 4627

Разработчики программы:

Катионова Наталья Константиновна – заместитель директора по УВР  
«Отличник физической культуры и спорта»

Герман Елена Александровна – инструктор-методист

Сочи 2022 г.

## Содержание

<b>1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты</b>	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	8
1.3. Содержание программы. Учебный план.....	9
1.4. Планируемые результаты.....	35
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации</b>	
2.1. Календарный учебный график.....	37
2.2. Условия реализации программы.....	37
2.3. Формы контроля и аттестации.....	38
2.4. Оценочные материалы.....	39
2.5. Методическое обеспечение программы.....	40
2.6. Список литературы.....	53
Приложение.....	55

# **1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты**

## **1.1. Пояснительная записка**

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной и гармонически развитой личности. Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» позволяет обучающимся детально и более глубоко (в отличие от школьного курса) изучить избранный вид спорта.

Реализация дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности требует использование многообразия методов и технологической работы, направленных на получение качественно новых услуг дополнительно образования, создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии обучающихся, удовлетворения их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов раскрытия личного потенциала.

Программа включает в себя здоровьесберегающие технологии, которые создают максимально возможные для сохранения, укрепления и развития эмоционального, интеллектуального и физического здоровья обучающихся (условия обучения при отсутствии стресса, адекватности требований, методик обучения и воспитания; рациональная организация образовательного процесса, двигательного режима в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся и гигиеническими требованиями; создание благоприятного эмоционально - психологического климата).

Баскетбол - спортивная командная игра с мячом.

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (всего в каждой команде по 12 человек, замены не ограничены). Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину. Баскетбол — один из самых популярных

видов спорта в мире. Баскетбол входит в программу Олимпийских игр.

**Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с законодательством Российской Федерации:**

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации.

Данная программа - является основным инструментом, определяющим направленность и содержание учебного и воспитательного процессов в Учреждении. Программа «Баскетбол» создает погружение в предметную сферу для формирования познавательного процесса учащегося и обеспечения им овладения элементарной компонентной грамотностью по виду спорта баскетбол.

**Направленность:** дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и нацелена на

приобретение теоретических, практических навыков в игре баскетбол, а также на укрепление здоровья и правильное физическое развитие детей.

**Актуальность Программы:** Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, неся оздоровительный эффект. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма, происходит развивая таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость.

Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности.

**Новизна Программы** учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Новизна программы касается отдельных компонентов образовательного процесса, например, при традиционности направления деятельности могут использоваться оригинальные приемы, методы, педагогические технологии или нестандартной формой (чередование форм) организации образовательного процесса (контактная, бесконтактная), (электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий).

Программа даёт возможность заняться спортивными играми, а именно баскетболом тем детям, которые ещё не начинали проходить в школе, а также уделить внимание вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека.

**Педагогическая целесообразность** – содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить обучающихся для дальнейшего перехода на дополнительную предпрофессиональную программу.

**Отличительные особенности:** программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов избранного вида спорта – баскетбол.

**Адресат программы:** Программа рассчитана для детей от 7 до 18 лет, общее количество часов: 178 час. на 29,5 недели.

На обучение по дополнительной общеразвивающей программе принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по баскетболу, по личному желанию ребенка и заявлению родителей (законного представителя), при этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена

**Доступность реализации дополнительной общеобразовательной программы:** в программе предусмотрено участие детей с особыми образовательными потребностями: детей с ограниченными возможностями здоровья (отдельные категории обучающихся с ограниченными возможностями здоровья); детей талантливых (одарённых, мотивированных); детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

**Уровень программы** – ознакомительный.

**Формы обучения:**

Форма занятий – очная, очно-дистанционная, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

**Сроки реализации программы:** 1 год - 178 часа на весь период обучения, рассчитана на 29,5 учебные недели.

Наполняемость учебной группы – от 5 до 30 человек.

**Режим обучения:** занятия проводятся согласно утверждённого расписания образовательной организации.

Периодичность проведения занятий:

- 3 раза в неделю по 2 академических часа, (1 академический час- 45 минут);

**Особенности организации образовательного процесса:** групповая, индивидуальная (по индивидуальному учебному плану), состав группы постоянный, разновозрастный.

Виды занятий: теоретические (лекции), практические, мастер-классы, соревнования, самостоятельная работа, электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) по приказу учреждения.

В МАУДО «ДЮСШ № 9» возможна сетевая форма реализации данной программы.

Сетевая форма реализации программы обеспечивает возможность освоения обучающимися образовательной программы, и/или отдельных модулей, практики, предусмотренной данной программой, с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также при необходимости с использованием ресурсов иных организаций.

В программе предусмотрена разноуровневая технология организации обучения. Технология разноуровневого (дифференцированного) обучения позволяет обучить каждого обучающегося на уровне его возможностей и предоставляет шанс каждому ребенку организовать, в зависимости от его способностей и индивидуальных особенностей, свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать эти возможности.

Уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание тренера-преподавателя на работе с различными категориями детей.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель Программы** - формирование начальных знаний, культуры здорового, безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, умений и навыков в баскетболе для дальнейшего перехода, обучающегося на дополнительную предпрофессиональную программу.

### **Задачи программы:**

#### ***Образовательные (предметные):***

- формировать основы знаний, умений при игре в баскетбол;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности баскетболом;
- обучить техническим элементам и правилам игры;
- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях баскетболом.

#### ***Развивающие (метапредметные):***

- развить тактические навыки и умения игры;
- развить физические и специальные качества;
- расширить функциональные возможности организма;
- создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

#### ***Воспитательные (личностные):***

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.



### 1.3. Содержание программы. Учебный план.

Учебный план составлен с учетом изложенных выше задач, рассчитан на 42 недели и отражен в Таблица №1.

Таблица № 1. Учебный план

№ п/п	Название раздела программы, (предметные области), тема	Количество всего часов по программе			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Введение</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	-	Беседа, рассказ
2.	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	-	Беседа, опрос
2.1	Правила игры в баскетбол	2	2	-	
2.2	Понятие техники и тактики игры в баскетбол	2	2	-	
2.3	Предупреждение травматизма	2	2	-	
2.4	Разновидности баскетбола	2	2	-	
3.	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>80</b>	-	<b>80</b>	Выполнение нормативов
4.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>35</b>	-	<b>35</b>	Выполнение нормативов
5.	<b>Основы технико-тактической подготовки</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	Выполнение нормативов
5.1	Техника овладения мячом	<b>5</b>	1	4	
5.2	Техника передвижения и передач	<b>5</b>	1	4	
5.3	Техника ведения мяча	<b>5</b>	1	4	
5.4	Техника бросков	<b>5</b>	1	4	
5.5	Психологическая подготовка	<b>4</b>		<b>4</b>	
6.	<b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>	<b>15</b>	-	<b>15</b>	Показ. Тренировочные упражнения. Учебная игра
7.	<b>Физкультурные и спортивные мероприятия</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>	Участие в школьных, городских соревнованиях
8.	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>6</b>	-	<b>6</b>	

9.	<b>Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий</b>				
10.	<b>Контрольные занятия</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	Выполнение нормативов
11.	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	Беседа
	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>6</b>			
	<b>Количество тренировок в неделю</b>	<b>3</b>			
	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>178</b>	<b>14</b>	<b>164</b>	

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах и не может превышать, на ознакомительном уровне подготовки - 2х академических часов. С целью большего охвата обучающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период.

Наполняемость учебных групп и максимальный объем тренировочной нагрузки представлены в **Таблице № 2**.

**Таблица № 2. Наполняемость учебных групп, максимальный объем тренировочной нагрузки.**

Минимальный возраст зачисления	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальная Наполняемость группы (человек)	Максимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Количество тренировочных дней в неделю	Результат освоения программы
7	5	15-20	30	6	3	Оценка показателей ОФП, СФП, ГПП. Теоретическая подготовка-в форме собеседования

Группы ознакомительного уровня формируются как из вновь зачисляемых в ДЮСШ обучающихся, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других уровнях подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

При этом необходимо учитывать, что тренировочные нагрузки в течение дня в неделю не должны превышать допустимых норм. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам представлено в **Таблице №3.**

**Таблица № 3. Соотношение объёмов тренировочного процесса по разделам обучения**

№	Разделы подготовки	Соотношение объемов в %
1	Введение	0,5
2	Теоретическая подготовка	7
3	Общая физическая подготовка	41
4	Специальная физическая подготовка	20
5	Основы технико-тактической подготовки	14
6	Другие виды спорта и подвижные игры	10
7	Физкультурные и спортивные мероприятия	2
8	Самостоятельная работа	3
9	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных	по приказу учреждения
10	Контрольные занятия	2
11	Итоговое занятие	0,5
Всего:		100%

## Содержание программы

### 1. Введение (1 час.)

*Теоретическая часть.* Знакомство с группой, видом спорта баскетбол, правилами поведения в спортивной школе, на тренировочных занятиях. Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы. Инструктаж по технике безопасности во время занятий и соревнований. Ознакомление с местами проведения занятий.

### 2. Теоретическая подготовка (8 час.)

*Теоретическая часть.* Ознакомительный уровень подготовки необходим для изучения обучающимися правил гигиены, правил поведения и техники безопасности на тренировочных занятиях. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта баскетбол и привлечь к систематическому посещению занятий физической культурой и спортом.

Теоретические занятия органически связаны с физической и технической подготовками. Начинающих спортсменов необходимо приучать посещать спортивные соревнования, просматривать фильмы и спортивные репортажи по избранному виду спорта. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

#### **Темы занятий:**

- правила игры в баскетбол;
- понятие техники и тактики игры в баскетбол;
- предупреждение травматизма;
- разновидности баскетбола;

## ***Тема № 1. Правила игры в баскетбол (2 час.)***

*Теоретическая часть.* В баскетбол играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Цель каждой команды в баскетболе — забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину своей команды.

Мячом играют только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением. Случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.

Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (обычно пять минут дополнительного времени) в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий овертайм и т. д., до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча.

За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков:

- 1 очко — штрафной бросок;
- 2 очка — бросок со средней или близкой дистанции (ближе 3-х очковой линии);
- 3 очка — бросок из-за трёхочковой линии на расстоянии 6м 75см (7м 24 см в Национальной баскетбольной ассоциации).

Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих. Матч состоит из четырёх четвертей, длительность каждой 10 минут.

Нарушения:

- аут — мяч уходит за пределы игровой площадки;
- пробежка — игрок, контролирующий «живой» мяч, совершает перемещение ног сверх ограничений, установленного правилами;

- нарушение ведения мяча, включающее в себя пронос мяча, двойное ведение;
- 3 секунды — игрок нападения находится в «краске» (прямоугольная зона под кольцом) соперника более трех секунд в то время, когда его команда владеет живым мячом в зоне нападения;
- 5 секунд — игрок при выполнении вбрасывания не расстается с мячом в течение пяти секунд;
- плотноопекаемый игрок не начинает ведение, не отдает передачу и не делает бросок по кольцу в течение 5 секунд.
- 8 секунд — команда, владеющая мячом в тыловой зоне, не вывела его в переднюю зону за восемь секунд;
- 24 секунды — команда владела мячом более 24 секунд и не произвела броска по кольцу. Счётчик 24 секунд сбрасывается, если мяч коснется дужки кольца. После этого атаковавшая команда может совершить подбор в нападении и получить право на еще одно, но уже 14-секундное владение.

Фолы - это несоблюдение правил, вызванное персональным контактом или неспортивным поведением.

Виды фолов:

- персональный — фол игроку вследствие контакта с соперником;
- технический;
- обоюдный;
- неспортивный;
- дисквалифицирующий.

## ***Тема № 2. Понятие техники и тактики игры в баскетбол (2 час.)***

*Теоретическая часть.* По игровым амплуа в современном баскетболе различают следующие позиции:

- атакующий защитник;
- разыгрывающий защитник;
- легкий и тяжелый форварды;

- центрфорвард.

Одним из основных игроков на площадке является разыгрывающий защитник. Атакующие защитники начинают атаку своей команды, но также принимают участие в игре и нередко завершают атаку дальними бросками. Форварды свои атаки обычно проводят с краев площадки, а центровые - с близкого расстояния. В команде центрфорварды обычно самые рослые игроки и их основное назначение - борьба под чужим и своим щитом. Особенно в настоящее время ценятся игроки-универсалы, которые, когда это необходимо, могут в совершенстве играть и на других позициях.

Стандартной схемой расстановки считается схема 2-1-2. Но на протяжении игры тренер в любой момент может изменить привычную тактическую расстановку. К примеру, может выставить на игровую площадку одновременно двух-трех центровых. Ведь в конечном результате успех команды определяется правильно выбранной тактикой, а не только индивидуальным мастерством полевых игроков.

В игре баскетбол различают два типа защиты - зонная и персональная. При зонной защите каждый игрок команды может опекал любого соперника, который находится в отведенном ему участке площадки. В случае персональной защиты каждый баскетболист опекает только «своего» игрока. Большой эффект приносит так называемый прессинг - один из видов активной обороны, при котором соперника опекают не только вблизи своего щита, но и на дальних подступах к нему, часто по всей игровой площадке. Основной целью прессинга является не дать сопернику спокойно проводить розыгрыш мяча и организовать атаку.

### ***Тема № 3. Предупреждение травматизма (2 час.)***

*Теоретическая часть.*

#### **Общие требования безопасности:**

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

Опасность возникновения травм:

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

Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу

*Требования безопасности перед началом занятий*

- надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой;
- тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи;
- провести физическую разминку всех групп мышц;
- внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в баскетбол;
- коротко остричь ногти, снять все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.д.);
- очки должны закрепляться резинкой и иметь роговую оправу.

*Требования безопасности во время занятий*

- во время занятий вблизи площадки не должно быть посторонних лиц;
- при выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки;
- соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок;
- пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.);
- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.



#### ***Тема № 4. Разновидности баскетбола (2 час.)***

*Теоретическая часть.*

**Мини-баскетбол и микро-баскетбол.** Мяч, используемый для игры в мини-баскетбол, должен весить 450-500 г, а для микро-баскетбола – 300-330 г. Окружность мяча должна составлять 680-730 и 550-580 мм соответственно. Разметка поля почти не отличается от разметки в обычном баскетболе, только здесь нет линии, ограничивающей трехочковую зону, а линия штрафного броска находится на расстоянии 3,6 м от щита.

В мини- и микро-баскетбол играют две команды по пять человек или меньше. В этой возрастной категории игры часто проводят между смешанными командами мальчиков и девочек. Как и в обычном баскетболе, игра делится на четыре тайма, каждый тайм длится 6 минут. Правила для мини- и микро-баскетбола не такие жесткие, как для обычного. Здесь не действует «правило трех секунд» и не фиксируется чистое время.

**Стритбол.** В эту разновидность баскетбола можно играть прямо на улице, нужно только одно кольцо. Если же есть баскетбольная площадка, то играют только на одной ее половине. В стритбол играют две команды по три человека в каждой. Суть игры сводится к тому, чтобы вести мяч и забрасывать его в корзину, соперники, как и в обычном баскетболе, пытаются захватить мяч и защитить свое кольцо. Только из-за того, что оно одно, игроки защищают одно и то же кольцо, только по очереди. Одна команда ведет мяч, бросает, но промахивается, и мяч переходит к соперникам, а эта команда тут же начинает защищать кольцо, в которое только что стремилась забросить мяч.

Попадание в кольцо из трехочковой зоны приносит команде 2 очка, все остальные попадания – по одному очку. Игра может идти до 16 очков, до того момента, пока разрыв в счете не достигнет 8 очков или на время. В последнем случае команда должна сделать бросок в течение 30 секунд с того момента, как она начала атаку, иначе мяч переходит к противнику.

После каждого броска мяч должен быть выведен за пределы трехочковой линии. Как и в обычном баскетболе, здесь не допускается пробежка и двойное ведение, кроме того, нельзя бросать мяч в корзину сверху.

### **3.Общая физическая подготовка (80 час.)**

*Практическая часть.* Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности обучающихся, расширяет запас движений, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков, укреплению организма. В этих целях в тренировочные занятия включаются упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости, скоростных качеств, общей выносливости.

**Общеразвивающие упражнения** должны быть направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умений сохранять равномерное, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Физические упражнения усиливают кровообращение в мышцах, которые подвергаются в данный момент нагрузке, способствуют увеличению мышечной силы, помогают восстановить или увеличить объем движения в суставах.

#### **Упражнения без предметов и с предметами.**

**Для рук.** Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

**Для туловища.** Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения

туловищем. В положении лежа лицом вниз — прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине — поднятие рук и ног поочередно и одновременно, поднятие и медленное опускание прямых ног, поднятие туловища, не отрывая ног от пола.

В различных стойках — наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднятие туловища.

**Для ног.** Из основной стойки — различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднятие на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

**Круговые движения плеч.** Руки в стороны параллельно полу. Пальцы вытянуты. Совершаются небольшие круги пальцами, вращая руки в плечевых суставах. Постепенно необходимо увеличивать круги, затем уменьшайте их. Повторяется три раза в одном направлении и три раза в другом, каждый раз опуская руки по бокам в перерыве.

#### **4. Специальная физическая подготовка (СФП). (35 час.)**

*Практическая часть.* Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, способствующие развитию силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости.

**Упражнения для развития силы** мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой,

набивными мячами, скакалками). К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

**Упражнения для развития быстроты:** подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину, высоту и различные метания.

**Упражнения для развития выносливости:** наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т.е. ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, спортивные игры.

**Упражнения для развития ловкости:** одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, метания.

**Упражнения на гибкость:** одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя - вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

**Упражнения на расслабление:** стоя в полунаклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачивать расслабленными руками. Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив её

**Мышцы ног** - приседания, становая тяга, прыжки и доработка в

тренажерах (сгибание и разгибание голени и голеностопа); приседания со штангой на груди; подъем со штангой из положения сидя; приседания на тренажере; приседания с опорой на спину; продолжительный присед; приседания на балансировочных дисках; наклоны стоя на одной ноге; наклоны стоя на одной ноге с гантелью; наклоны стоя на полу на одной ноге; прыжки с места двумя ногами; прыжки на одной ноге.

**Для проработки мышц рук** - любые упражнения на сгибание и разгибание рук в локте, а также сгибание и разгибание предплечья в кисти, жим лёжа, так как на трицепс падает значительная нагрузка от веса тела. Сгибание рук со штангой в положении стоя. Сгибание рук с использованием эластичной ленты; сгибание рук с гантелями на бицепс; концентрированное сгибание руки на бицепс; изолированное сгибание рук со штангой; изолированное сгибание рук на тренажере; разгибание рук на трицепс. Разгибание руки в наклоне, разгибание руки в наклоне на блоке, разгибание рук над головой на трицепс.

**Плечи** выполняют роль связующего звена между руками и корпусом. Наиболее интересны для тренировки являются мышцы так называемой «Вращающей манжеты плеча». Это четыре мышцы, которые крепятся в разных местах к лопатке и к плечевой кости. Отвечают за поворот плеча, отведение его в стороны и за стабильность плечевого сустава.

Для проработки мышц плеча: махи гантелей через стороны, вместо гантелей можно использовать амортизаторы, жим гантелей, штанги, амортизаторов, от груди над головой сидя или стоя. Жим гантелей сидя; жим на тренажере; жим штанги сидя, тяга штанги к груди; тяга к груди на блоке; подъем гантелей со сменой положения рук; подъем гантелей со сменой положения рук стоя на балансировочных дисках; разведение предплечий и подъем рук с гантелями.

**Для проработки мышц груди:**

- отжимания на брусьях;
- жим на тренажере; жим гантелей лежа на мяче;

- жим гантели одной рукой лежа; отжимание от пола с набивным мячом;
- отжимание на мяче; наклонный жим гантелей лежа.

#### **Для проработки мышц спины:**

- тяга блока к груди в положении сидя;
- тяга к груди сидя на тренажере;
- подтягивания;
- подтягивания на тренажере; тяга блока вниз;
- подтягивания в наклоне; тяга штанги к животу;
- подъем одноименных рук и ног лежа на мяче; обратный подъем ног лежа на мяче.

#### **Для проработки мышц брюшного пресса:**

- подъем корпуса из положения лежа на мяче;
- скручивание лежа;
- упор лежа боком на предплечье; обратное скручивание;
- попеременное сгибание ног в висе; подъем ног сидя на мяче;
- подъем ног сидя на скамье; повороты туловища лежа на мяче.

Специальная физическая подготовка - это, прежде всего процесс адаптации к специфическим условиям деятельности, благодаря чему развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники и их закрепления.

### **5. Основы технико-тактической подготовки. (ТТП) (24 час.)**

*Теоретическая часть (4 час.) Практическая часть (20 час).*

Основная задача формирования технической подготовленности сводится к созданию у обучающихся представления об изучаемом техническом приеме. Овладение основой техники приема осуществляется с помощью метода упражнений, путем многократного выполнения отдельных фаз и приема в целом в упрощенных условиях. Приемы вводятся постепенно и последовательно от одного к другому, более сложному. Только после того, как обучающиеся достаточно хорошо усвоили один прием, следует переходить к новому. При обучении техническим приемам важно

придерживаться оптимального количества повторений упражнений и соответствующих интервалов отдыха. Нагрузка на тренировочных занятиях должна быть малой.

### **Программный материал для практических занятий:**

#### **Техника игры.**

1. Техника овладения мячом.
2. Техника передвижения и передач.
3. Техника ведения мяча.
4. Техника бросков.
5. Психологическая подготовка.

**Тема № 1. Техника овладения мячом** включает в себя: ловлю, передачу, ведение и броски мяча по кольцу. Ловля - прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия.

#### **Упражнения для развития прыгучести.**

1. Прыжки с поднятыми вверх руками 3-4 подхода по 1 минуте – отдых между подходами 5-7 мин.
2. Прыжки с поднятыми вверх руками, толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую (ноги чуть шире плеч), то же вперед- назад на расстояние нормального шага. 3-4 подхода по 1 минуте.
3. Прыжки с поднятыми вверх руками в парах, отталкиваясь друг от друга вытянутыми руками 3-4 подхода по 1 минуте
4. Прыжки с поворотами на 180\*, 360\* с поднятыми вверх руками.
5. Прыжки в приседе. Можно выполнять в парах – спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях. Передвижение в стороны, вперед-назад.
6. Прыжки в высоту через планку с передачей мяча
7. Прыжки в длину с передачей мяча.
8. Прыжки вверх и вниз по лестнице на одной и двух ногах – можно выполнять с ведением мяча.
9. Запрыгивание на возвышенность и спрыгивание на пол.

10. Прыжки с гирями, гантелями, «блинами». Можно имитировать обманные движения на передачу мяча во время прыжков.

#### **Упражнения для развития силовых качеств.**

1. Передача медицинбола одной рукой от плеча, снизу, сбоку, крюком, двумя руками снизу, из-за головы.
2. Толкание ядра, медицинбола.
3. Выталкивание из круга: спиной, боком, грудью (без помощи рук).
4. То же с ведением мяча.
5. Отталкивание от пола при отжимании, хлопок во время отталкивания.
6. Быстрые передачи блина от штанги или гири между двумя игроками, стоящими спиной друг к другу.
7. Передачи блина или гири из рук в руки в кругу.
8. Подбрасывание и ловля гири или медицинбола на высоту до 2 м. Выполнять двумя и одной руками.
9. Подъем туловища из положения лежа.
10. Отжимание от пола. Упражнение выполнять на пальцах.
11. Подтягивание на перекладине.
12. Отжимание в стойке на руках.

**Тема № 2. Техника передвижения и передачи мяча** - основной прием, с помощью которого партнеры взаимодействуют в игре и приближают мяч к корзине противника. Передачи являются сложным навыком. Периферическое зрение, быстрота рук, хороший расчет и острый ум - вот те качества, которые характеризуют игроков, ставших знаменитыми благодаря умению передавать мяч. И еще одно качество является самым главным - игрок должен быть прирожденным любителем командной игры. Видов передач великое множество, и одна из главных задач любого тренера-преподавателя состоит в том, чтобы привить игрокам вкус к этому элементу игры.

Передачи мяча различаются: по динамике выполнения (стоя на месте, в движении на бегу, в движении в прыжке), по способу выполнения: двумя руками - от груди, из-за головы, снизу, сбоку, с предварительным



выполнением обманных движений; одной рукой - снизу, сбоку, из-за головы, крюком, из-за спины и между ногами (скрытые передачи) и др.

**Каждому баскетболисту необходимо знать и применять следующие основные правила передачи мяча:**

1. Не уверен - не отдавай. Игрок, передающий мяч партнеру, отвечает за то, чтобы передача дошла до адресата. В 95% случаев при потере мяча виновен пасующий.
2. Передающий мяч игрок должен рассчитать скорость партнера, которому он направляет мяч, его техническую оснащенность, постараться предвидеть тактическое решение им ситуации.
3. Как при выполнении передачи, так и при приеме мяча необходимы полный обзор поля и осмысление игровой ситуации.
4. Передающий отвечает за точность, своевременность, быстроту паса, его неожиданность и за удобство обработки мяча.
5. Игрок должен иметь свои «фирменные» передачи, доведенные им до совершенства.
6. Небрежность при тренировке передач недопустима. Тренировать передачи необходимо вместе с ловлей и работой над цепкостью.

Работа над передачами, хорошее средство для общей и специальной физической подготовки.

#### **Упражнения для совершенствования передач**

1. Передачи мяча в парах во время кроссовой подготовки. Выполняется одним мячом. Вид передачи определяется тренером-преподавателем и меняется по его сигналу.
2. Передачи в парах во время бега на легкоатлетическом стадионе. Выполняются двумя и тремя мячами.
3. Передачи мяча в тройках двумя мячами. Один игрок бежит спиной вперед, двое других снабжают его мячами.

4. Передачи в парах во время барьерного бега. Можно проводить как соревнование.
5. Передачи в парах во время работы над скоростной подготовкой. Один из партнеров совершает рывок, его партнер посылает ему мяч в отрыв, который надо поймать, не дав ему упасть на пол. Отдавший пас догоняет партнера.
6. Передачи мяча по «восьмерке» в тройках.
7. Передачи мяча в парах во время прыжков через гимнастические скамейки.
8. То же, что и упражнение 7, но прыжки выполняются через барьеры.
9. Передачи и ловля мяча во время прыжка в высоту. Игрок принимает мяч во время полета над планкой и должен успеть сделать передачу до приземления.
10. Передачи мяча во время прыжка в длину. Игрок получает мяч после толчка и расстается с ним до приземления. Игрок ловит мяч, летящий с одной стороны от себя и отдает его на другую сторону

**Тема № 3. Техника ведения мяча** - одна из основных технических элементов баскетбола, а также один из способов перемещения мяча по площадке.

Ведение мяча в современном баскетболе выполняется на больших скоростях, при активном сопротивлении защитников. Поэтому с ростом технической подготовленности игрока ведение необходимо совершенствовать в условиях, приближенных к соревнованиям.

Техника ведения мяча - ноги в коленях согнуты, таз опущен, тело наклонено чуть вперед, плечи развернуты, голова поднята. Во время ведения игрок должен быть готовым в любой момент изменить направление движения, сделать остановку, передачу или выполнить бросок по кольцу. Мяч необходимо укрывать от соперника плечом, корпусом, свободной рукой. Кисть руки регулирует силу удара, высоту отскока и направление движения мяча.

Мяча касаются только кончики пальцев, игрок не должен смотреть на мяч, а только периферическим зрением контролировать его.

## **Упражнения для совершенствования ведения мяча**

1. Стоя на месте ведение вокруг корпуса.
2. Стоя на месте ведение вокруг и между ногами.
3. Стоя на месте разновысокое ведение.
4. Стоя на месте ведение мяча влево вправо.
5. Стоя на месте очень частое ведение мяча попеременно правой и левой рукой.
6. Стоя на месте ведение двух мячей.
7. Стоя на месте ведение трех-четырёх мячей.
9. Сидя на скамейке очень низкое ведение мяча.
10. Сидя на скамейке ведение мяча под вытянутыми вперед ногами в быстром темпе.
11. Бег на носках с ведением мяча.
12. Бег на пятках с ведением мяча.
13. Бег в полу приседе с ведением мяча.
14. Бег на краях стопы с ведением мяча.
15. Передвижения в глубоком приседе с ведением мяча.
16. Спортивная ходьба с ведением мяча.
17. Ведение с переводами мяча с руки на руку перед собой, за спиной и между ногами.
18. Бег приставными шагами с ведением мяча: мяч проходит между ногами на каждом шаге.
19. Бег скрестным шагом с ведением мяча.
20. Бег спиной вперед с ведением мяча.

### **Тема № 4. Техника бросков.**

Броски по кольцу - важнейший технический элемент игры, конечная цель всех действий на площадке.

Игроки любого класса обычно уделяют тренировке бросков наибольшее внимание и работают над ними особенно тщательно. В задачу тренера-преподавателя входит направление этой работы, ее дозировка и

исправление технических ошибок. Тренер-преподаватель вместе с игроком определяет оптимальный способ броска, исходя из физических возможностей, двигательных навыков и психологических особенностей игрока. После этого начинается сложная и очень важная работа по отработке технического исполнения броска, доведения его до совершенства.

Броски различаются по типу их исполнения: одной или двумя руками; по способу исполнения: с места, в прыжке, в движении, после прохода, после обманного движения, крюком, полукрюком, броском сверху; по расстоянию от кольца: ближние (0-3 м), средние (3-5 м) и дальние (из-за линии радиусом 6,25 м), или трехочковые броски. Тренировать броски по кольцу можно индивидуально, без сопротивления, с пассивным сопротивлением (используя стул, манекен-чучело), с активным сопротивлением защитников, в парах, тройках, группах, в состоянии утомления и психологического напряжения.

Начинать тренировку бросков лучше всего с расстояния в 1,5-2 м, направляя мяч в кольцо так, чтобы он проходил сквозь него, не касаясь дужек. В качестве инвентаря можно использовать обыкновенный стул - броски выполняются стоя на стуле, сидя, стоя на коленях. Затем расстояние до щита увеличивается, игрок постепенно отходит от кольца на свои обычные позиции для атаки.

Точность броска зависит прежде всего от техники - доведенной до автоматизма, стабильной и рациональной, а также от психологических свойств - смелости и уверенности в своих действиях, собранности, умения противостоять сопернику.

### **Упражнения для тренировки бросков.**

1. Броски из-под щита. Игроки выстраиваются в две колонны. В каждой колонне по два - три мяча. После ведения головной игрок забрасывает мяч и передает его в свою колонну. Затем переходит в хвост другой колонны.
2. Броски из-под кольца с препятствием. Игрок отдает мяч тренеру-преподавателю, разбегается к кольцу, получает ответную передачу, делает два шага, перепрыгивая, через стул, и бросает по

кольцу. Задача: при броске выпрыгнуть максимально вверх, не задеть стул и быть готовым к борьбе на щите. Упражнение воспитывает у игроков стремление завершать бросок из-под кольца в высшей точке прыжка, оставаться в игре после броска и участвовать в борьбе за отскок на чужом щите.

3. Броски со средней дистанции без сопротивления. Игрок ведет мяч от центра поля к линии штрафного броска, выполняет бросок в прыжке, идет на подбор, в случае промаха добивает мяч в кольцо, вновь подбирает его и с ведением возвращается к линии штрафного броска. Повторить 10-15 раз подряд в быстром темпе.

4. Броски из-под кольца одной рукой в движении. Игроки выстраиваются в две колонны вдоль боковых линий поля, у игроков левой колонны мячи. Движение к кольцу начинают два первых игрока из разных колонн. Игрок с мячом ведет мяч до продолжения линии штрафного броска и делает передачу направо. Игрок из правой колонны ловит мяч, делает два шага и выполняет бросок из-под кольца (без удара в пол). Пасовавший подбирает мяч, возвращает его в левую колонну, после чего партнеры меняются местами.

5. Броски из-под кольца после прохода в тройках с препятствием. Четыре тройки – у одного кольца. Первые номера в каждой тройке обходят стулья с ведением мяча, выполняют финт на бросок или на проход и уходят в другую сторону. Упражнение носит соревновательный характер: выигрывает тройка, которая быстрее забросит 15 мячей. При атаке кольца нельзя останавливаться, выполнять бросок можно только в максимально высоком прыжке. Упражнение воспитывает смелость, игроки перестают бояться столкновений, овладевают силовым проходом.

По команде тренера - преподавателя происходит смена направления прохода (слева или справа от препятствия) и смена позиций троек. Темп выполнения упражнения - очень быстрый.

6. Бросок сверху:

а) забить мяч сверху после ведения;

- б) забить мяч сверху после получения передачи в прыжке с двух ног;
- в) забить мяч сверху с пассивным сопротивлением;
- г) забить мяч сверху пятью различными способами (проводится как соревнование в команде на самый красивый бросок);
- д) забить два мяча сверху в одном прыжке (второй мяч подбрасывает тренер-преподаватель, либо игрок держит оба мяча в руках);
- е) броски сверху подряд одного и двух мячей на время и количество повторений;
- ж) забить мяч сверху после прохода вдоль лицевой линии с противоположной стороны кольца (5-6 раз подряд);
- з) забить мяч сверху броском из-за головы, выполнив в прыжке поворот на 180 (5-6 раз подряд).

#### **Тема № 5. Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

#### **Основные задачи психологической подготовки:**

1. Развивать и совершенствовать у обучающихся психические функции и качества, необходимые для успешных занятий спортом.
2. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировки.
3. Формировать у обучающихся интерес к занятиям спортом, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально психологические черты характера.
4. Выбатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.
5. Формировать и закрепить соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

С целью формирования личности обучающегося психологическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевую.

Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня обучающихся. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе.

Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств, необходимых для победы над соперниками, но прежде всего над собой. Основой моральной подготовки является чувство ответственности, добросовестности, искренности.

Волевая подготовка направлена на преодоление возрастающих трудностей на тренировках и на соревнованиях. Важно указать обучающимся на то, что волю надо закалять и развивать, направленно формировать все волевые качества, особенно, те, которые определяют успех в спорте, постоянно заниматься самовоспитанием воли.

### **Воспитательная работа.**

Главной задачей в занятиях является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома - на все это должен обращать внимание тренер-преподаватель. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель, работающий в спортивной школе с обучающимися, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить

начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением обучающихся во время тренировочных занятий и соревнований.

На ознакомительном уровне подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать обучающихся, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка на ознакомительном уровне подготовки направлена на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость. Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

#### **6. Другие виды спорта и подвижные игры (15 час.)**

*Практическая часть.* Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности обучающихся, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча,



передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

Подвижные игры на основе баскетбола задействуют всех детей. Во время активности дети разносторонне развиваются (интеллектуально, морально, физически).

**«Перехватчик, ловец»** мяч передается по кругу, внутри которого стоят 2 человека – ловец, перехватчик. Передача ловцу происходит так, чтобы перехватчик ее пропустил. Каждую минуту сменяют перехватчика, пока все не побывают в этой роли. Побеждает тот, кто чаще перехватывал снаряд, не пропуская его к ловцу.

**«Догони партнера»** это парные салки. По команде пары бегут прямо, задние должны запятнать передних. По сигналу они бегут назад, поменявшись ролями. Очки получают те, кто смог запятнать партнера.

**«10 передач»** цель – сделать внутри группы 10 передач подряд, не отдав мяч соперникам. Его отдают после победы, чтобы поменяться ролями.

Эстафеты:

**«Передача капитану»:** капитан передает мяч неожиданно разным играющим, а те сразу бросают снаряд обратно;

**«Змейка»:** ведение происходит по волнистой траектории;

**«Прямая»:** ведут мяч по прямой;

**«Гонки»:** первый этап – ведут между ног, второй этап – мяч перемещается над головами.

## **7. Физкультурные и спортивные мероприятия (4 час.)**

*Практическая часть.* Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по баскетболу. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на игру. Анализ проведенных игр. Обсуждение результатов соревновательной деятельности.

Участие в соревнованиях в образовательной организации, районе, городе согласно календарному плану.

### **8. Самостоятельная работа (6 час.)**

Самостоятельная работа – организационная форма обучения направлена на выполнение поставленной цели: закрепление, обобщение, формирование и развитие умений, выполняемые по заданию и при руководстве тренера-преподавателя, но и без его непосредственного участия. Цель самостоятельной работы: развития познавательных способностей и активности обучающихся, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности, способностей к саморазвитию.

### **9. Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий (по приказу учреждения).**

Онлайн-сервисы для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

1. Платформа Zoom.
2. Платформа Cisco Webex Cisco Webex
3. Сервисы Google <https://vk.cc/8BLbIY>
4. Сервисы Яндекс (лучше дома) <https://yandex.ru/doma#education>
5. В-контакте (организация обучения в группе «В контакте»)
6. Платформа WhatsApp

В обучении с применением ЭО и ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- Лекция;
- Консультация;
- Семинар;
- Практическое занятие;
- Промежуточная аттестация;
- Самостоятельная внеаудиторная работа;

Сопровождение предметных дистанционных курсов может осуществляться в следующих режимах:

- Тестирование on-line; Консультации on-line;
- Предоставление методических материалов;
- Сопровождение off-line (проверка тестов, различные виды текущего контроля и промежуточной аттестации).

#### **10. Контрольные занятия (итоговая аттестация) (4 час.)**

*Практическая часть.* Методика выполнения тестовых упражнений, количество попыток, исходные положения. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений. Разминка. Сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП, СФП и ТТП.

Итоговая аттестация проводится для оценки уровня достижений обучающихся по завершению освоения дополнительной общеразвивающей программы с целью определения изменения уровня развития детей, заключительная проверка знаний, умений, навыков и отбора детей на дополнительные предпрофессиональные программы.

#### **11. Итоговое занятие (1 час.)**

*Заключительная часть.* Подведение итогов учебного года, вручение грамот, дипломов по результатам соревновательной деятельности. Объявления итогов итоговых аттестаций. Задание для самостоятельных работ на летний период.

#### **1.4 Планируемые результаты**

По окончании программы обучающиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий баскетболом, сформировать первичные навыки судейства.

**Предметными результатами** освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- знать основы знаний, умений при игре в баскетбол;
- иметь представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности баскетболом;

- владеть техническими элементами и правилами игры;
- знать тактические индивидуальные и командные действия;

**Метапредметными результатами являются:**

- знать тактические навыки и умения игры;
- владеть физическими и специальными качествами;
- поддерживать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

**Личностными результатами являются:**

- владеть организаторскими навыками и умениями действовать в коллективе;
- владеть чувством ответственности, дисциплинированности;
- иметь потребность к ведению здорового образа жизни.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности учащегося.

Ожидаемым результатом прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к баскетболу, укрепление здоровья, формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта – баскетбол, вовлечение в систему регулярных занятий спортом, и дальнейшего перехода на дополнительную предпрофессиональную программу, пройдя индивидуальный отбор в соответствии с нормативными требованиями по предпрофессиональной программе по виду спорта.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации**

### **2.1. Календарный учебный график**

1. Начало обучения - 21.03.2022г.
2. Окончание - 24.11.2022г.
3. Продолжительность по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе – 29,5 учебные недели – 78 ч.:  
- 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час -45 мин)
4. Начало занятий в 8:00, окончание - 21:00.

### **2.2. Условия реализации программы**

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

Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам и технике безопасности.

Для проведения занятий по виду спорта баскетбол необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь, представленные в таблице №4.

**Таблица №4. Оборудование и инвентарь для проведения тренировочных занятий по баскетболу.**

1.	Баскетбольные кольца	2 штуки
2.	Баскетбольные щиты	2 штуки
3.	Гимнастическая стенка	2 пролета
4.	Гимнастические скамейки	2 штуки
5.	Гимнастические маты	4 штуки
6.	Скакалки	15 штук
7.	Мячи набивные (масса 1 кг)	5 штук
8.	Мячи баскетбольные	10 штук
9.	Рулетка	1 штука

**Кадровое обеспечение.** Уровень квалификации педагогических работников соответствует требованиям, определенным Профессиональным стандартам «Тренер-преподаватель» утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. № 952н

### **2.3. Формы контроля и аттестации**

Освоение дополнительной общеразвивающей программы сопровождается процедурой аттестации обучающихся в формате - оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей.

Аттестация проводится в соответствии с учебным планом учреждения в установленные сроки по приказу учреждения.

По завершении общеразвивающей программы осуществляется выпуск обучающихся, и в дальнейшем продолжить обучение по избранному виду спорта – баскетбол, можно на дополнительной предпрофессиональной программе «Баскетбол» (базовый уровень), пройдя индивидуальный отбор по нормативным требованиям соответствующего уровня предпрофессиональной программы.

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя. При этом выполняется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

#### **Формы аттестации:**

*Текущий контроль:*

- уровень посещаемости занятий;
- количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней.

*Итоговый контроль:*

освоение программы завершается итоговой аттестацией, проводимой в формате:

- теоретическая подготовка -оценка знаний и умений применять программный материал на практике -в форме собеседования;
- оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей, сдача нормативов по ОФП, СФП, ТТП.

Итоговая аттестация основывается на индивидуальном подходе к каждому ребёнку. Для проведения аттестации тренер-преподаватель готовит: спортивный инвентарь, место проведения, тесты, лист участия детей в контрольных испытаниях. При проведении контрольных упражнений следует обратить внимание на создание единых условий выполнения их для всех обучающихся. В контрольных упражнениях дается определенное количество попыток, учитывается лучший результат по 5-и бальной шкале.

Результаты заносятся в протокол и хранятся в образовательном учреждении.

#### 2.4. Оценочные материалы

Теоретическая подготовка -оценка знаний и умений применять программный материал на практике -в форме собеседования.

Шкала оценки уровня физической подготовленности, обучающихся по программе «Баскетбол» представлена в Таблицах №5 и №6.

**Таблица №5. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)**

Виды испытаний	Мальчики					Девочки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<b>ОФП</b>										
Бег 20 м (сек)	4.5	4.6	4.7	4.8	4.9	4.7	4.8	4.9	5.0	5.1
Скоростное ведение мяча 20м (сек)	11.0	11.1	11.2	11.3	11.4	11.2	11.3	11.4	11.5	11.6
Прыжки в длину с места (см)	135	130	125	120	115	125	120	115	110	100
<b>СФП</b>										

Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	24	23	22	21	20	20	19	18	17	16
---------------------------------------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

**Таблица №6. Техничко-тактическая подготовка (ТТП).**

Тех. приём	Контрольное упражнение	Мальчики					Девочки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<i>Бросок мяча</i>	Бросок мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток кол-во попаданий)	6	5	4	3	2	5	4	3	2	1

### 2.5. Методическое обеспечение программы.

В **Таблице №7** описаны формы занятий, методы и приемы, которые планируются по каждому разделу обучения.

**Таблица №7. Формы занятий, планируемых по каждому разделу обучения.**

№ п/п	Раздел	Формы занятий	Методы и приемы	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Беседа	Словесный метод	Ознакомление, обсуждение
2	Теоретическая подготовка	Беседа Рассказ Объяснение материала	Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
3	Общая физическая подготовка	Беседа, практическое контрольное занятие, диагностика	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков,	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация



			физических упражнений)	
4	Специальная физическая подготовка	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
5	Основы технико-тактической подготовки	Объяснение материала, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
6.	Другие виды спорта и подвижные игры	Объяснение материала, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
7	Физкультурные и спортивные мероприятия	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение	Обсуждение, обобщение знаний, анализ

			полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	
8.	Самостоятельная работа	Объяснение материала, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
9	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	Беседа, инструктаж, электронное тестирование	Словесный метод, наглядный метод. Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, анализ
10	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие, тестирование	Соревновательно-игровой метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Моделирование соревнований.	Обсуждение, обобщение знаний, анализ
11	Итоговое занятие	Беседа	Словесный метод	Обсуждение, анализ

### Форма организации деятельности учащихся.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера-преподавателя и обучающегося. Тренировку необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили

нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 6 часов в неделю.

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

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по баскетболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели тренер-преподаватель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания, разъяснение, критику, одобрение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений.

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

Практические методы:

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

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

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

### **Особенности проведения тренировочных занятий**

#### **Цели и задачи:**

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями: обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния развития (рост, вес, осанка, ЧСС после выполнения физических нагрузок и т.д.);

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, обучение элементам баскетбола и другим физическим упражнениям общеразвивающей направленности;

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий (физкультминутки, корригирующая и дыхательная гимнастика, оздоровительная аэробика, общеразвивающие упражнения и др.); воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

**Так как тренировочные занятия должны разносторонне воздействовать на организм обучающихся, их надо строить комплексно, строго придерживаясь определенных правил:**

- учитывать состав обучающихся, их пол, физическое развитие и физическую подготовленность;

- правильно сочетать средства и формы физической культуры с учетом возрастных особенностей.

Нагрузка на тренировочных занятиях должна увеличиваться постепенно. Во вводно-подготовительной части тренер-преподаватель подготавливает организм обучающихся к выполнению тренировочных и воспитательных задач, реализуемых в основной части. В конце занятий уделяется до 15 мин. для постепенного перехода в более спокойное состояние.

Упражнения, требующие физического напряжения, должны чередоваться с упражнениями на релаксацию (мышечное расслабление).

Вначале упражнения выполняются в медленном темпе, чтобы обучающиеся могли получить правильные ощущения о разучиваемом движении.

Исправляя ошибки, следует выделять характерные для данного упражнения особенности.

При обучении прыжкам, тренер-преподаватель должен помнить, что у детей младшего школьного возраста еще не завершена процесс окостенения опорно-двигательного аппарата.

При проведении физических упражнений важно следить за координацией движений верхних и нижних конечностей, поскольку несогласованность действий отражается на качестве дыхания. Следует научить правильно дышать при ходьбе, беге, в спокойном состоянии.

В помещении, где проводятся занятия должно быть чисто, проветрено (температура воздуха не ниже +14 и не выше +18 С0).

Приступая к проведению занятия, тренер-преподаватель обязан хорошо знать структуру занятий (вводная, основная и заключительная части занятий, имеющие свои задачи и соответствующее содержание), но прежде всего, содержание программы, ее основные требования, средства и методы реализации педагогических задач. Важная воспитательная задача учебных занятий - это привить обучающимся интерес и любовь к систематическим занятиям физической культурой. Опытные тренеры-преподаватели строят свои занятия на основе занимательности, стремясь создать положительную атмосферу на каждом занятии, что благоприятно влияет на отношение

обучающихся к физической культуре и это будет способствовать формированию привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Образовательные задачи занятия заключаются в обучении основным двигательным действиям и совершенствовании приобретенных двигательных навыков.

На каждом занятии в процессе обучения при многократном повторении развиваются и совершенствуются такие физические качества, как: общая выносливость, сила, быстрота и составляющие ее скоростные способности, гибкость, ловкость и составляющие ее координационные способности.

Занятие должно быть воспитывающим. Организуя занятия, тренер-преподаватель должен обратить внимание на создание творческой атмосферы, формировать у каждого веру в свои силы, возможности, способности, воспитывать чувство человеческого достоинства.

Организация тренировочного процесса осуществляется в соответствии с учебным планом.

Основными формами организации тренировочного процесса являются теоретические, практические занятия, соревнования и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия с обучающимися проводятся в форме бесед. В процессе тренировочного занятия, под непосредственным руководством тренера-преподавателя, обучающиеся должны заниматься самостоятельно, выполняя отдельные индивидуальные, в том числе и домашние задания по общей физической подготовке.

При проведении тренировочных занятий и соревнований должны строго соблюдаться установленные требования по обеспечению норм санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования. В ходе тренировочного процесса предусмотрено проводить соревнования по общей физической подготовке.

Тренировочные занятия проводятся под строгим наблюдением тренера-преподавателя с последующим анализом полученной нагрузки. Занятия проводятся групповым методом, в соответствии с количеством обучающихся, предусмотренным Программой.

При подборе средств и методов тренировочных занятий, дозировки, деления объемов и интенсивности физических нагрузок следует учитывать анатомо-физиологические особенности.

### **Структура тренировочного занятия**

*Вводно-подготовительная часть, задачи:*

1. Организация обучающихся для занятий (постановка задач, обеспечение внимания, дисциплины, регулирование эмоционального состояния и т.д.).
2. Подготовка организма обучающихся (центральной нервной системы, вегетативных функций и опорно-двигательного аппарата) для наиболее успешного решения задач основной части занятий.

*Средства:* Строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков, подвижных игр, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами) и др.

*Основная часть, задачи:*

1. Формирование у обучающихся различных двигательных умений и навыков (обучение, правильной технике выполнения физических упражнений и ее совершенствование).
2. Развитие необходимых физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), воспитание моральных (патриотизм, коллективизм, трудолюбие, честность и т.д.) и волевых качеств (смелость, решительность, выдержка и др.) у обучающихся.
3. Обучение обучающихся умению применять приобретенные навыки и качества.

*Средства:* Подготовительные, подводящие и основные упражнения общей и специальной физической подготовки, избранного вида спорта и т.д.

*Заключительная часть, задачи:*

1. Постепенное приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и психической напряженности).
2. Подготовка обучающихся к наступающей за тренировочными занятиями деятельности (организация их внимания и дисциплины).
3. Организованное завершение занятия, подведение итогов, задание на дом, установка на следующее занятие.

*Средства:* Строевые упражнения, медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, внимание и т.п.

Наряду с указанными задачами, характерными для каждой части тренировочных занятий решается и такая важная задача, как сообщение обучающимся новых сведений и знаний по физической культуре и спорту. Причем, делается это в любой части занятия (в начале, непосредственно перед упражнениями его основной части или в конце). В зависимости от конкретных условий проведения тренировочных занятий (в спортивном зале, на воздухе и т.п.), основ избранного вида спорта, обеспеченности инвентарем и оборудованием, контингента обучающихся (учитывая возраст и физическую подготовленность), каждая часть общей структуры тренировочного занятия может расширяться и дополняться новыми специфическими задачами, и для их решения подбираются соответствующие средства.

### **Дозировка физической нагрузки**

Основным фактором, определяющим эффективность оздоровления обучающихся, является дозирование физической нагрузки. Это суммарные физиологические «затраты» организма человека на мышечную работу.

Способы регуляции физической нагрузки обеспечивают оптимальные сдвиги в организме для восстановления здоровья и изменения функциональных показателей в лучшую сторону.

Физическая нагрузка зависит от:

- количества производимой работы и ее интенсивность;
- нервно-психических реакций;



- степени умственного напряжения при выполнении упражнений (движений);
- уровня эмоциональных сдвигов.

Наиболее распространенными способами регулирования физической нагрузки являются:

- длительность самих упражнений и подвижных игр;
- количество повторений;
- выбор исходных положений;
- применение отягощения и сопротивления;
- темп и ритм движений и т.д.

Общая плотность тренировочного занятия информирует о том, сколько времени затрачено на обучение, которое складывается из объяснения тренера-преподавателя, показ упражнения, выполнения упражнения обучающимися, поправок и замечаний. Это полезная часть занятий, выражаемая в процентах по отношению к общей продолжительности, принятой за 100%.

При определении общей плотности исключается время, затраченное на подготовку зала, расстановку и уборку оборудования. Общая плотность занятия в зале должна быть не ниже 80 - 90%, на воздухе до 90%.

Моторная плотность отражает двигательный компонент занятия, то есть время, в течение которого обучающиеся выполняют различные упражнения и находятся в движении. Моторная плотность занятий должна быть не менее 80%, на воздухе, особенно в прохладное время года, возрастает до 90%.

Постепенное повышение нагрузки (одно из обязательных условий), следует осуществлять ступенчато - от одного недельного цикла к другому. При оценке величины нагрузки имеется в виду ее объем и интенсивность. Интенсивность нагрузки оценивается по скорости движения, по темпу. Важным показателем объема и интенсивности выполняемой работы является

величина функциональных сдвигов в организме (показатели - пульс, дыхание и др.).

В практике применяется наиболее простой способ измерения физической нагрузки - это по величине пульса, т.е. по ЧСС при выполнении упражнения и реакции восстановления ЧСС после окончания выполнения упражнений. Контроль нагрузки по ЧСС выбран не случайно, так как сердечно-сосудистая система наиболее ярко отражает реакцию организма на переносимую нагрузку.

Обучающихся необходимо обучать технике определения ЧСС. Пульс считается за 10 сек. Занятия с достаточной степенью нагрузки характеризуется учащением пульса после вводно-подготовительной части не менее чем на 20 - 25%, после выполнения ОРУ - не менее чем 50%, специальных упражнений - не менее чем на 60 - 70%, после подвижных игр до 70 - 90% и даже 100%. В конце занятий показание пульса, по сравнению с исходной величиной, повышается на 15 - 20%. Возвращение пульса к норме может служить надежным способом самоконтроля, позволяющим определить степень физического напряжения, вызванного тренировкой. После небольшой физической нагрузки пульс обычно приходит в норму через 2-3 мин., после средней 4 - 5 мин. Исходя из полученных данных, следует изменить содержание и нагрузку на последующих занятиях.

#### **Техника безопасности:**

##### **Требования безопасности перед началом занятий:**

- спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места занятий.
- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель и дежурный группы;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться

выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

#### **Требования безопасности во время занятий:**

- занятия по общей физической подготовке с элементами баскетбола в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписания, утвержденным руководителем образовательного учреждения;

- занятия по баскетболу должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;

- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительному отношению друг к другу, воспитанию высоких бойцовских качеств;

- каждый обучающийся должен хорошо усвоить важные, приемы страховки, само страховки;

- особое внимание на занятиях по баскетболу, тренер-преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения;

- тренер-преподаватель должен учитывать состояние обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, синяков, кровотечения, а также при неудовлетворительном самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру - преподавателю;

- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

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

- при несчастных случаях с обучающимися тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- при обнаружении признаков пожара тренер - преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации, при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера- преподавателя поименным спискам;

- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

#### **Требования безопасности по окончании занятия:**

- после окончаний занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;

- проветрить спортивный зал;

- по окончанию занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## **2.6. Список литературы:**

### **Нормативно-правовые акты:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи
4. Рыбалёва И. А. «Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности» Учебно-методическое пособие- Краснодар: Просвещение-Юг, 2019.-138 с.

### **Литература по виду спорта:**

1. Арзуманов, С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5– 9 классов / С.Г. Арзуманов. – М.: Феникс, 2018. – 112 с.
2. Алачачян, Арменак Не только о баскетболе / Арменак Алачачян. - М.: Молодая Гвардия, 2018. - 320 с.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 304 с.
4. Голощاپов, Б. Р. История физической культуры и спорта / Б.Р. Голощاپов. - М.: Academia, 2015. - 320 с.
5. Гомельский, В. Как играть в баскетбол / В. Гомельский. - М.: Эксмо, 2015. - 288 с.

6.Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018. – 393 с.

7.Макеева, Вера Степановна Методы Педагогического Контроля На Уроках Физической Культуры / Макеева Вера Степановна. – Москва: ИЛ, 2018. – 315 с.

8.Сборник Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол / Сборник. - М.: Спорт, 2016. - 823 с.

9.Чернов, С.В. Баскетбол. Подготовка судей. Учебное пособие / С.В. Чернов. - М.: Физическая культура, 2016. - 919 с.

**Перечень интернет ресурсов:**

1. Министерство спорта РФ - [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Министерство образования и науки РФ - <http://минобрнауки.рф/>
3. Российская Федерация баскетбола - [www.basket.ru](http://www.basket.ru)

Примерный календарный учебный план на 42 учебные недели  
по дополнительной общеразвивающей программе «Баскетбол»

ФИО тренера-преподавателя \_\_\_\_\_

№ п/п	Название раздела программы, тема	Количество часов по учебным месяцам									
		Всего	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI
1.	<b>Введение</b>	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-
2.	<b>Теоретическая подготовка</b>	8	1	1	1	1	-	-	2	2	-
2.1	Правила игры в баскетбол	2	-	1	-	-	-	-	1	-	-
2.2	Понятие техники и тактики игры в баскетбол	2	-	-	1	-	-	-	-	1	-
2.3	Предупреждение травматизма	2	1	-	-	-	-	-	-	1	-
2.4	Разновидности баскетбола	2	-	-	-	1	-	-	1	-	-
3.	<b>Общая физическая подготовка</b>	80	4	14	12	14	-	7	10	10	9
4.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	35	2	5	6	6	-	2	6	6	2
5.	<b>Основы Техничко-тактической подготовки</b>	24	2	3	3	3	-	3	4	3	3
5.1	Техника овладения мячом	5	1	1	-	-	-	1	1	-	1
5.2	Техника передвижения и передач	5	-	1	1	1	-	-	1	1	-
5.3	Техника ведения мяча	5	1	-	1	-	-	1	1	-	1
5.4	Техника бросков	5	-	1	-	1	-	1	1	1	-
5.5	Психологическая подготовка	4	-	-	1	1	-	-	-	1	1
6.	<b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>	15	1	2	2	2	-	1	2	3	2
7.	<b>Физкультурные и спортивные мероприятия</b>	4	-	1	1	-	-	-	1	1	-
8.	<b>Самостоятельная работа</b>	6	1	-	1	-	-	1	1	1	1
9.	<b>Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий</b>	<b>По приказу учреждения</b>									
10.	<b>Контрольные занятия</b>	4									4
11.	<b>Итоговое занятие</b>	1									1
	<b>ИТОГО</b>	178	12	26	26	26	-	14	26	26	22