

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования «спортивная школа» городского округа закрытого
административно-территориального образования посёлок
Солнечный Красноярского края

ПРИНЯТА:

На педагогическом совете
МБУ ДО СШ ЗАТО п.Солнечный
«28» августа 2024 г



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО СШ
ЗАТО п.Солнечный
Е.А. Климов
От «28» августа 2024 г

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
«Баскетбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 6-10 лет

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов: 234

Автор-составитель:

Инструктор-методист: Сабурова М.В.

Тренер-преподаватель: Филатова Ю.Н.

ЗАТО п.Солнечный
2024 год

Пояснительная записка

Правовые основы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» включают следующие нормативно-правовые документы:

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

-Федеральный закон РФ от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации».

-Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р).

-Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 №1642 (ред. от 24.12.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации „Развитие образования“».

Также при разработке программы учитываются приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении новых правил СП 2.4.3648-20 „Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи“».

Программа по баскетболу (далее – Программа) соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «командные игровые» и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Баскетбол– наиболее массовый и доступный вид спорта.

Основными базами для ведения учебно-тренировочного процесса являются спортивные залы МБУ ДО СШ ЗАТО п. Солнечный.

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

Отличительные особенности баскетбола:

1) Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами – с двухлетнего возраста.

2) Коллективность действий. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товариществ, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры – «Один за всех, все за одного!».

3) Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.

4) Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитие способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

5) Высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре.

6) Самостоятельность действий. Каждый ученик на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания у занимающихся творческой инициативы.

7) Этичность игры. Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» состоит в соответствии современным тенденциям развития образования, интеграции основного и дополнительного образования с общеобразовательными учреждениями разных типов и видов, в реализации потребностей обучающихся в различных продуктивно-творческих формах. Успешность обучения прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер - преподаватель, в соответствие с сенситивными периодами развития физических качеств, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Программа адаптирует учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создает условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка. На сегодняшний день реализации программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющейся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой. Программа благотворно действует на все системы детского организма.

Новизной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является то, что она учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, а также то, что она включает, кроме практических умений, и теоретические знания по баскетболу и технике судейства. В процессе изучения курса формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни, занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Отличительные особенности программы.

Данная программа вносит изменения в режим учебного процесса обучения баскетболу в плане:

- учебный год рассчитан на 39 недель, летний период - работа по индивидуальным планам.

Режим занятий.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

Адресат программы К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Количество обучающихся в группе 1 года не должно превышать 15 человек. Продолжительность занятий обучающихся 6-10 лет обучающихся.

Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей, а также оставляют возможности для творческой инициативы тренеров и преподавателей. Большие возможности для учебно-воспитательной работы в образовательной организации заложены в принципе совместной деятельности педагога и обучающегося.

Очень важно, в связи с реализацией принципов индивидуализации и дифференциации, подобрать для каждого обучающегося соответствующие методы и методические приемы обучения и воспитания.

1.1. Основополагающие принципы:

- **Комплексность** – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно- тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы

и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- Вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Срок реализации программы и объем учебных часов

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Баскетбол» рассчитана:

1 год: 234 часа, 3 раза в неделю по 2 часа.

Формы обучения: очная

Режим занятий: продолжительность одной тренировки 2 часа с перерывом на 15 минут.

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом развитии посредством организованных учебно-тренировочных занятий этим видом спорта.

Задачи:

- Обучающие:**
1. Изучение правил игры в баскетбол, основных принципов осуществления судейства баскетбольного матча
 2. Обучение основным приемам техники и тактики командных действий на уровне
 3. Овладение основами игры в баскетбол;
 4. Приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.

Развивающие:

1. Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях.
2. Развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, определенных движений: естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в баскетболе.

3. Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

Воспитательные: 1. Формирование трудолюбия в жизни и в спорте.

2. Развитие коммуникативных качеств.

3. Формирование нравственно-этической ориентации.

4. Формирование гражданственности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека. 7

5. Способствовать развитию желания ребенка к самопознанию и самоопределению.

6. Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом.

Годовой учебный план дополнительной образовательной общеразвивающей программы

Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Игровая подготовка	Контрольные и календарные игры	Медицинское обследование	Контрольные испытания	Количество часов в неделю	Количество часов за учебный год (39 недель)
6	70	68	26	20	24	12	4	4	6	234

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим данным, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных баскетболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма Аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Теоретическая подготовка					
1.	Правила техники безопасности при проведении занятий.	2 часа	2 часа		Начальный контроль
2.	История рождения и развития баскетбола.	2 часа	2 часа		Промежуточный контроль
3.	-Режим и питание спортсмена -Личная гигиена и закаливание организма	2 часа	2 часа		Промежуточный контроль
Общая физическая подготовка					
4.	Развитие силы	5 часов	2 часа	3 часа	Промежуточный контроль
5.	Развитие быстроты	5 часов	2 часа	3 часа	Промежуточный контроль
6.	Развитие выносливости	6 часов	3 часа	3 часа	Промежуточный контроль
7.	Развитие ловкости	6 часов	3 часа	3 часа	Промежуточный контроль
8.	Развитие гибкости	6 часов	3 часа	3 часа	Промежуточный контроль
9.	Строевые упражнения.	6 часов	3 часа	3 часа	Промежуточный контроль
10.	Упражнения для рук и плечевого пояса.	6 часов	3 часа	3 часа	Промежуточный контроль
11.	Упражнения для ног.	6 часов	3 часа	3 часа	Промежуточный контроль
12.	Упражнения для шеи и туловища.	6 часов	3 часа	3 часа	Промежуточный контроль

13.	Упражнения для всех групп мышц	6 часов	3 часа	3 часа	Промежуточный контроль
14.	Упражнения типа «полоса препятствий»	6 часов	3 часа	3 часа	Промежуточный контроль
15.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	6 часов	3 часа	3 часа	Промежуточный контроль

Специальная физическая подготовка

16.	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	12 часов	3 часа	9 часов	Промежуточный контроль
17.	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.	12 часов	3 часа	9 часов	Промежуточный контроль
18.	Упражнения для развития игровой ловкости.	12 часов	3 часа	9 часов	Промежуточный контроль
19.	Упражнения для развития специальной выносливости	16 часов	6 часов	10 часов	Промежуточный контроль
20.	«Упражнения на развитие силовой выносливости» Для мышц нижних конечностей	16 часов	6 часа	10 часов	Промежуточный контроль

Техническая подготовка

21.	Оборонительные навыки.	3 часа	1,5 часа	1,5 часа	Промежуточный контроль
22.	Игровые ситуации и взаимодействие.	3 часа	1,5 часа	1,5 часа	Промежуточный контроль
23.	Ведение мяча (дриблинг)	3 часа	1,5 часа	1,5 часа	Промежуточный контроль
24.	Стойки баскетболиста	3 часа	1,5 часа	1,5 часа	Промежуточный контроль
25.	Перемещения по площадке	2 часа	1,5 часа	1,5 часа	Промежуточный контроль
26.	Ведение мяча	2 часа	1,5 часа	1,5 часа	Промежуточный контроль

					контроль
27.	Передачи мяча	2 часа	1,5 часа	1,5 часа	Промежуточный контроль
28.	Броски по кольцу в прыжке	2 часа	1,5 часа	1,5 часа	Промежуточный контроль
29.	Броски по кольцу с дальних и средних дистанций	2 часа	30 мин.	1,5 часа	Промежуточный контроль
Тактическая подготовка					
30	Групповые действия в нападении	5 часов	2 часа	3 часа	Промежуточный контроль
31.	Командные действия в нападении	5 часов	2 часа	3 часа	Промежуточный контроль
32.	Групповые действия в защите	5 часов	2 часа	3 часа	Промежуточный контроль
33.	Командные действия в защите	5 часов	2 часа	3 часа	Промежуточный контроль
34.	Игровая подготовка	24 часа	9 часов	15 часов	Промежуточный контроль
116.	Контрольно-календарные игры	12 часов	2 часа	10 часов	Промежуточный контроль
117.	Медицинское обследование	4 часа			
118.	Контрольные испытания	4 часа	4		Итоговый контроль
Всего:		234			

Содержание учебного плана программы:

Теоретическая подготовка

1. Правила техники безопасности при проведении занятий.

Некоторые правила техники безопасности при проведении занятий по баскетболу:

Перед началом занятий:

- надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- проверить надёжность установки и крепления стоек и перекладин, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования;
- проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке;

- провести разминку.

Во время занятий:

- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру следует только по команде руководителя занятий;
- строго выполнять правила проведения игры;
- избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;
- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;
- внимательно слушать и выполнять все команды руководителя занятий.

При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости — отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

После окончания занятий убрать в отведённое место спортивный инвентарь, снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

2. История рождения и развития баскетбола

3. Режим и питание спортсмена, личная гигиена и закаливание организма: Основные правила организации распорядка дня: — полноценный сон не менее 8 ч в сутки, отход ко сну в одно и то же время. 5 — выполнение утренней гигиенической гимнастики и водных процедур; — прием пищи в одни и те же часы не менее 3 раз в день (лучше 4 раза в день); — самостоятельные (домашние) занятия по учебным дисциплинам ежедневно в одни и те же часы; — занятия спортом.

Общая физическая подготовка

4. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажёрах

5. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

6. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин

до 1 ч (для разных возрастных групп). Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы

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

8. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

9. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя

10. 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 разновременно, то же во время ходьбы и бега.

11. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

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

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

мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон

14. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перерезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

15. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты: комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

Специальная физическая подготовка

16. Некоторые упражнения для развития быстроты движения и прыгучести в баскетболе:

- Ускорения и рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.
- Бег за лидером.
- Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.
- Многократные прыжки с ноги на ногу.
- Прыжки на одной ноге на месте и в движении.
- Прыжки в сторону.
- Бег и прыжки с отягощениями.

Также для развития прыгучести можно выполнять, например, такие упражнения: прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками, прыжки с одной прямой ногой на другую «в сторону» и «вперёд-назад», прыжки в парах, отталкиваясь кистями в верхней точке прыжка, прыжки с поворотом на 180° и 306°.

Выбор упражнений и нагрузку должен определять тренер, исходя из степени тренированности, этапа подготовки и индивидуальных особенностей каждого игрока.

17. Упражнений для развития качеств, необходимых для выполнения броска в баскетболе:

1. **Броски одной руки с кольцами.** Выполнять броски на минимальном расстоянии от колец, следя за положением щётки и ощущениями контроля над мячом. Повторять 10–15 раз каждую руку.
2. **Упражнение «Формирование броска».** Встать на 2–3 метра от колец и сфокусироваться на технике броска: положении ног, коленей, локтя, выпрямлении рук. Выполнять броски медленно, уделяя внимание точности.

3. **Броски с прогибом («Взмах»).** Бросать мяч так, чтобы он не касался кольца, а входил только через сетку. Это помогает развить ощущение силы и траектории броска.
4. **Серийные броски с разной дистанции.** Начинать с бросков из-под колец, а затем отходить на шаг после того, как каждый получил бросок. Повторить цикл, возвращаясь обратно к кольцу.
5. **Броски из разных точек площадки («Звезда»).** Выбрать 5 точек вокруг трёхочковой линии, образующей звезду. Делать по одному броску из каждой точки, возвращаясь в центр. Повторить несколько циклов.
6. **Броски после дриблинга.** Выполнять дриблинг, меняя направление и темп, а затем бросать мяч. Это имитирует игровые ситуации.
7. **Упражнение на скорость броска.** Попросить партнёра передать мяч, как только выполнен бросок. Выполнять броски в быстром темпе с минимальной паузой между ними.
8. **Броски с фокусом на вращении мяча.** Работать над вращением мяча, чтобы он скользил по пальцам в момент броска. Это помогает улучшить контроль и траекторию.
9. **Имитация броска без мяча.** Выполнять движение броска, фокусируясь на правильных правилах и балансе. Можно делать это перед зеркалом для контроля формы.
10. **Броски с сопротивлением.** Использовать лёгкие утяжелители на руках или попросить партнёра имитировать защиту. Это поможет привыкнуть к броскам под давлением.

Технику броска можно освоить самостоятельно, однако эффективнее заниматься под руководством тренера.

18. Упражнения для развития игровой ловкости в баскетболе:

- Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения.
- Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель.
- Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель.
- Броски мяча в стену с последующей ловлей.
- Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол.
- Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнёра.
- Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей.
- Рывок с ведением одного или двух мячей на 5–6 м, кувырок вперёд с мячом в руках и вновь рывок.
- Ходьба на руках с качением мяча перед собой.
- Командная эстафета в беге на руках с качением мяча перед собой (длина этапа — до 30 м).

При подборе и составлении комплекса физических упражнений следует учитывать функциональные возможности организма.

19. Упражнения для развития специальной выносливости в баскетболе:

- **Челночный бег** с касанием рукой линии нападения и лицевой линии.
- **Прыжки** через скакалку (на одной и двух ногах), в глубину с высоты 50 см, через барьеры.
- **По сигналу** бег по 15-метровой дорожке, быстрый поворот и бег назад.
- **По сигналу** выполнить поворот на 360° и пробежать 30 м, по сигналу снова поворот на 360° и бег 30 м.
- **Упор присев, мяч внизу.** Продвижение вперёд по прямой, перекатывая руками мяч (два мяча, три мяча).
- **Скоростное ведение** 1–2 мячей в парах (челноком) от лицевой линии до штрафной и обратно, до центра и обратно, до противоположной штрафной и обратно, до противоположной лицевой и обратно.
- **Занимающиеся стоят в колонне по одному** на пересечении боковой и лицевой линий. Первый посылает мяч вперёд, выполняет ускорение и, как только мяч один раз ударится о площадку, ловит его двумя руками, переходит на ведение мяча, ведёт мяч на максимальной скорости, бросок в кольцо после двух шагов. После броска подбирают мяч и идут в противоположный угол площадки и начинают упражнение сначала. Так игрок проходит 7–10 кругов.

Для развития специальной выносливости также можно использовать учебные игры с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно, круговые тренировки.

20. Упражнения на развитие силовой выносливости»

Для мышц нижних конечностей

- «Приседание»
- **Упражнение:** многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.
- **Используемое оборудование:** с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: И.п.: стойка, ноги врозь (другой вариант – широкая стойка ноги врозь), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить приседание до угла 90° в коленном суставе, на выдохе – вернуться в И.п. Методические указания: спина выпрямленная (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.
- «Выпады».
- **Упражнение:** многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.
- **Используемое оборудование:** с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: И.п.: стойка ноги врозь, стопы

параллельны, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить шаг назад на носок и согнуть ноги в коленных суставах до угла 90°, на выдохе – вернуться в И.П.

- **Вариации:** выпады вперед и в стороны в динамике (со сменой ног и в статике, когда ноги не меняются). Методические указания те же: спина выпрямлена, колено не выходит за пределы стопы, угол сгибания в коленных суставах не менее 90°.

- «Наклоны» (становая тяга).

- **Упражнение:** односоставное. Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные мышечные группы: мышцы задней группы бедра, ягодичные мышцы, мышцы разгибатели позвоночника. Оборудование: с собственным весом, гантели, бод бар, набивной мяч. Движение: И.п.: стойка ноги врозь, хват на ширине плеч (если с обдиром), взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить сгибание в тазобедренном суставе до угла 90° бедро-корпус, на выдохе – вернуться в И.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), ход рук с отягощением или без вдоль бедра, не блокировать коленные суставы

Техническая подготовка

21. Оборонительные навыки. Хорошая защита важна не менее, чем результативная атака. Основные элементы защиты: правильная стойка, умение блокировать броски, перехватывать передачи, плотная опека соперника. Для тренировки нужно отрабатывать защитные стойки, быстрые перемещения в стороны, навыки блокировки и перехвата.

22. Игровые ситуации и взаимодействие. Важно уметь взаимодействовать с партнёрами по команде, понимать их движения и намерения. Для тренировки нужно участвовать в различных игровых упражнениях, таких как «два на два», «три на три».

23. Стойка в баскетболе — это начальное положение игрока при выполнении всех технических приёмов игры.

Основная стойка без мяча:

- ноги широко расставлены, полусогнуты в коленях, одна нога чуть выдвинута вперёд;
- туловище наклонено вперёд;
- руки опущены вниз, согнуты в локтях;
- взгляд устремлён вперёд.

Стойка игрока с мячом:

- ноги согнуты в коленях, одна нога впереди другой;
- туловище наклонено вперёд;
- мяч удерживается на уровне живота в согнутых руках.

В нападении выделяют два вида стоек:

- **Стойка готовности.** Игрок занимает устойчивое положение, ноги согнуты в коленях, стопы находятся на ширине плеч на одной линии или с выставленной вперёд ногой, корпус наклонен вперёд, руки полусогнуты, кисти находятся на уровне груди.
- **Стойка игрока, владеющего мячом.** У игрока такое же положение тела, но мяч лучше держать у туловища. Пальцы рук разведены и образуют полусферу, ладони направлены назад и не касаются мяча. Мяч удерживается подушечками пальцев.

В защите стойки отличаются по степени сгибания ног в коленях: низкая, средняя и высокая. Также они могут быть «параллельной», когда ноги находятся на одной линии, или с выставленной вперёд ногой. Последний вариант обычно используют, чтобы помешать сопернику забросить мяч в кольцо. Низкую и среднюю стойку в защите обычно применяют для перехвата передач и блокировки игрока от дриблинга

24. Перемещение по площадке.

1. **Ходьба.** Используется для поддержания темпа игры и позиционного нападения. Игрок передвигается на слегка согнутых ногах, что позволяет ему быстро изменить способ передвижения — сделать рывок, прыжок. В защите игроки обычно передвигаются приставным шагом, в низкой и средней стойке.
2. **Бег.** Бег баскетболиста на площадке должен быть быстрым, резким и разнообразным. Спортсмен должен уметь бежать лицом вперёд, спиной назад и боком. Важнейшим элементом является стартовое ускорение — рывок. Именно он позволяет игроку освободиться от опеки соперника, выйти на свободное место для получения мяча, принять участие в быстрой контратаке.
3. **Остановка игрока.** Во время движения по площадке, с мячом или без, баскетболист должен уметь резко останавливаться на любой скорости, при этом не допустив пробежки и потери мяча.
4. **Повороты.** Осуществляют двумя способами: вперёд и назад. Игрок отталкивается одной ногой и, переставляя её в нужном направлении, поворачивается на передней части стопы опорной ноги, не отрывая её от пола и следя за тем, чтобы обе ноги были согнуты.

В игровом процессе технические элементы идут в сочетании друг с другом. В атаке происходит комбинация ходьбы и бега для изменения темпа, повороты и прыжки необходимы для выхода на свободное пространство, чтобы сделать передачу или бросок в корзину. В обороне полезными становятся прыжки с места и в движении, чтобы перехватить мяч или забрать отскочивший мяч

25. Ведение мяча

1. **Основная стойка.** Ноги в коленях согнуты, таз опущен, наклон тела — чуть вперёд, плечи развёрнуты, голова поднята.

2. **Касание мяча кончиками пальцев.** Важно контролировать отскоки мяча, не прикладывая слишком много усилий для поддержания подпрыгивающих движений снаряда.
3. **Низкая стойка.** Рекомендуется занять оборонительную стойку с ногами на ширине плеч и коленями, согнутыми под углом, соответствующим выбранному приёму ведения мяча. При этом верхняя часть туловища должна оставаться в вертикальном положении, а бёдра — немного опущенными назад.
4. **Защита мяча туловищем.** Нужно располагать туловище так, чтобы оно находилось между защитником и мячом.
5. **Некоторые манёвры, которые можно использовать во время ведения:** перевод мяча перед собой, поворот, перевод мяча за спиной, перевод мяча между ногами.
6. Выбор способа ведения зависит от игровой обстановки: если защитник близко, следует использовать низкое ведение, закрывать мяч телом, вести его дальней рукой от противника. Когда защитник далеко, нужно применять высокий отскок для быстрого передвижения.

26. Передачи мяча

Передача мяча в баскетболе —

приём, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки. К основным способам передач относят пасы от груди, от плеча, из-за головы, снизу, сбоку, из рук в руки и др. Эти передачи применяют в большинстве игровых моментов. Быстрота и точность выполнения всех способов передач зависят от правильной и энергичной работы кистей рук и пальцев.

27. Броски по кольцу в прыжке

Бросок по кольцу в прыжке в баскетболе чаще всего выполняется со средней и дальней дистанции.

Техника выполнения:

1. Принять стойку на ширине плеч, согнуть колени и расправить плечи.
2. Сделать плавный, взрывной прыжок вверх.
3. В верхней точке прыжка выпустить мяч. Локти во время движения держать прямыми — это позволит направить мяч прямо в корзину.
4. Помнить о взмахе запястья и его удержании в нужном положении: это нужно, чтобы придать мячу достаточный импульс.

Условно бросок в прыжке можно разделить на три стадии:

1. Получить мяч в движении. Поймав его, сделать короткий остановочный шаг левой, попутно приставляя правую.
2. Вынести правой рукой (если игрок правша) мяч над головой, попутно придерживая его сбоку левой. Отталкивание от земли выполнить обеими ногами.

3. Техника самого броска схожа с техникой выполнения штрафного: при выпускании мяча из рук убрать левую, а пальцами правой ладони придать снаряду обратное вращение.

В завершающей стадии необходимо проследить за тем, чтобы расстояние между точками отталкивания и приземления было примерно равно 20–30 сантиметрам, дабы не столкнуться с игроком защищающейся команды.

28. Броски по кольцу с дальних и средних дистанциях

Броски по кольцу с дальних и средних дистанций в баскетболе выполняются в основном одной рукой от плеча или двумя руками от головы.

Техника броска одной рукой с места:

1. Подготовительная фаза. Игрок занимает положение на немного согнутых ногах, бросающая рука и плечо слегка повернуты к корзине. Необходимо выставить вперёд ногу с той же стороны. Мяч держится над плечом широко расставленными пальцами, кисть максимально отведена назад, а большой направлен к уху. Локоть бросающей руки должен быть направлен вперёд, другой рукой нужно поддерживать мяч, но не загромождать себе обзор.
2. Основная фаза. Для совершения броска необходимо присесть на носки, вес тела должен быть распределён равномерно на обе ноги. Нужно прицелиться и резко выпрямить бросающую руку одновременно с ногами. Кисть должна мягко бросить мяч, но при этом совершить захлёстывающее движение. При броске ноги полностью выпрямлены, игрок переносит вес целиком на носки.
3. Завершающая фаза. Игрок опускает руку и занимает игровую позицию.

Техника броска двумя руками от головы:

1. Подготовительная фаза. Игрок на согнутых ногах, ноги могут занимать любое положение при этом броске. Делая замах, игрок двумя руками поднимает мяч к голове. Локти при этом разведены в стороны, направлены к цели. Кисти направлены ладонями вверх и расположены параллельно полу.
2. Основная фаза. Игрок резко выпрямляет руки и одновременно с ними ноги. Кисти мягко бросают мяч, направление полёта можно корректировать с помощью указательных пальцев. Кисти в завершающий момент броска направлены тыльными сторонами друг к другу, большие пальцы направлены вниз.
3. Завершающая фаза. Игрок опускает руки и занимает игровую позицию.

При бросках со средней дистанции (3–6,5 м от кольца) и дальних дистанциях (больше 6,5 м от кольца) оптимальной траекторией является парабола, причём максимальная высота параболы от кольца составляет не больше двух метров, иначе точность броска будет снижена.

Тактическая подготовка

29. Групповые действия в нападении в баскетболе представлены согласованными взаимодействиями двух или трёх игроков и составляют основу командной игры в атаке.

Взаимодействия двух игроков включают, например:

- «Передай мяч и выходи». Основной принцип: передать мяч, освободиться от опеки защитника для получения обратной передачи с дальнейшей угрозой завершения атаки результативным броском.
- Заслоны. Это взаимодействие нападающих, в результате которого один из игроков освобождается от опеки защитника. Например, комбинация «двойка»: поставив заслон для опасного выхода партнёра к корзине, нападающий вынуждает переключиться на него своего защитника, после чего выходит под щит, чтобы получить мяч.

Взаимодействия трёх партнёров более сложны и разнообразны. Чаще всего применяют передачи мяча в построении треугольником, встречные и скрестные передвижения трёх партнёров с ведением и передачами из рук в руки, взаимодействия с разнообразными заслонами.

Согласованность групповых действий игроков определяет эффективность игры команды.

30. Командные действия в нападении

- Прорыв с ведением мяча. Нападающий с мячом, оказавшись незакрытым защитниками, немедленно начинает ведение к щиту противника. Одновременно в прорыв устремляются один или два партнёра. Главная цель действий ведущего мяч — создать реальную угрозу проходу к щиту. Это заставляет защищающихся переключиться на ведущего и позволяет получить мяч освободившемуся партнёру.
- Комбинация «Передай мяч и выходи». Нападающий, столкнувшись с защитником, передаёт мяч партнёру назад, одновременно делая рывок вперёд по направлению к кольцу, принимает обратную передачу от партнёра.
- Комбинация «Тройка». Нападающие располагаются треугольником на трёхочковой линии так, чтобы игрок с мячом был по центру, два других по краям площадки. Центральный нападающий делает передачу в одну из сторон, сразу же направляясь к другому партнёру для постановки заслона. Воспользовавшись заслоном, баскетболист выходит на свободное пространство, где получает передачу от принявшего ранее мяч партнёра. В итоге у нападающего с мячом есть потенциальная возможность для атаки кольца противников.
- Взаимодействие центрального игрока и двух нападающих игроков. Эта атака выполняется с дальней от мяча стороны площадки. Крайний

нападающий игрок выполняет наведение своего защитника на центрального игрока, а затем прорывается навстречу передаче мяча. Если защитник переключился, центровой должен открыться для получения мяча.

31. Групповые действия в защите

Групповые действия в защите в баскетболе включают следующие приёмы:

- Переключение. Обмен подопечными игроками, когда одному из защитников затруднены условия опеки или не удалось удержать своего соперника.
- Проскальзывание. Применяется, когда нецелесообразно переключаться, так как создались неблагоприятные условия при единоборстве. Защитник, опекающий менее опасного в данной ситуации нападающего, несколько отступает от своего подопечного и пропускает вперёд своего партнёра.
- Подстраховка. Действия одного или нескольких игроков, помогающих партнёру опекать противника. Наиболее часто встречается подстраховка игроков под щитом.
- Взаимодействия при борьбе за отскок мяча от щита. Цель — не пропустить нападающих в наиболее вероятную зону отскока. Для этого три партнёра образуют «треугольник отскока».
- Групповой отбор мяча. Эти взаимодействия требуют решительности, высокой маневренности и техничности в отборе мяча.
- Действия при численном неравенстве защитников. Осуществляются при меньшинстве и превосходстве над нападающими. Главная задача — не атаковать игрока с мячом, а располагаться между нападающими и менять позиции в зависимости от положения мяча, сдерживать их передвижение и остановить, пропустив к корзине.

32. Командные действия в защите

-Командные действия в защите в баскетболе реализуются при использовании трёх систем игры — личной, зонной и смешанной.

-Система личной защиты предполагает личную ответственность каждого игрока за действия определённого противника. Основное внимание защитник уделяет своему подопечному, непрерывно контролируя его действия.

-Система зонной защиты эффективна против команд, которые слабо владеют быстрым прорывом, строят игру через высокорослых центральных и стремятся завершить атаки с ближней дистанции. Суть системы в том, что игроки располагаются в отведённых им зонах и противодействуют любому нападающему, оказавшемуся на защищаемой ими территории.

Смешанная защита предполагает одновременное использование обоих принципов разными игроками команды.

Среди способов взаимодействия двух игроков при игре в защите выделяют подстраховку, переключение и проскальзывание:

- Подстраховка подразумевает взаимопомощь и взаимовыручку партнёров при опеке нападающих, реально угрожающих корзине защищающейся команды.
- Переключение — это контрдействие игроков в ответ на попытку нападающих использовать заслон. Особенно эффективно переключение, когда решение о нём принимает защитник, имеющий возможность лучшего обзора площадки.
- Проскальзывание — защитники контролируют позиционные перемещения нападающих, быть готовыми к упреждающим противодействиям.

Эффективность действий команды в защите зависит от психологического настроя игроков, быстроты перехода к защитным действиям, понимания партнёрами своих задач и степени согласованности взаимодействий.

Игровая подготовка

Обычные салочки. Один из играющих — водящий, ему ловить. Остальные разбегаются. Кого осалит (дотронется ладонью) водящий, тот присоединяется к нему и ловит остальных вместе с ним. Изловив третьего, они ловят четвёртого, пятого и т.д., пока не переловят всех. Когда все пойманы, игра начинается снова. Существует другой, бесконечный вариант игры: тот, кого осалит водящий, сам становится водящим, а водящий, наоборот, становится простым игроком. Иногда по согласованию игроков вводится дополнительное правило: водящий не имеет права осаливать того, кто до этого осалил его самого.

Круговые салочки. Играющие становятся по кругу (3 круга на площадке, если много народу, то распределить по всем трем кругам). По сигналу все бегут по кругу друг за другом. Если кто-то кого-то догонит и осалит, тот выходит из игры. Неожиданно дается громкий сигнал. При этом все должны повернуться и бежать в противоположную сторону, стараясь осалить бегущего впереди. Выигрывают те, кого не смогли осалить.

Колдунчики. Игроки делятся на две неравные команды: «колдуны» (примерно 1/3 игроков) и «убегающие» (2/3). Если колдун запятнает убегающего, он его «заколдовывает» — тот возвращается в то место, где его запятнали, и встаёт неподвижно. «Расколдовать» его может кто-то из убегающих, коснувшись заколдованного рукой. Колдуны выигрывают, когда заколдовывают всех, убегающие — когда за отведённое время не дали колдунам это сделать. Если участников игры больше 10-15ти человек, часто используют цветные повязки или ленточки для обозначения водящих и убегающих.

Вышибалы. Для игры в вышибалы нужно как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются на две команды. Двое игроков из одной становятся на расстоянии примерно семь – восемь метров друг напротив друга. У них мяч. Между ними передвигаются два игрока другой команды. Задача первых – перебрасываясь мячом друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры. При этом нужно

бросать так, чтобы мяч, не попав в цель, мог быть пойман партнёром, а не улетал каждый раз в никуда. Задача вторых – не дать себя выбить. Еслиловишь летящий мяч, тебе добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, пять жизней и чтобы выбить из игры, нужно попасть в тебя шесть раз. Если мяч отскакивал от земли и попадал в игрока, это не считалось. Место выбитых игроков занимали другие члены команды. Когда выбивали всех – команды менялись местами.

Гуси-Лебеди. На одной стороне площадки проводится черта, отделяющая "гусятник". Посреди площадки ставится 4 скамейки, образующие дорогу шириной 2-3 метра. На другой стороне площадки ставится 2 скамейки - это "гора". Все играющие находятся в "гусятнике" - "гуси". За горой очерчивается круг "логово", в котором размещаются 2 "волка". По сигналу - "гуси - лебеди, в поле", "гуси" идут в "поле" и там гуляют. По сигналу "гуси - лебеди домой, волк за дальней горой", "гуси" бегут к скамейкам в "гусятник". Из-за "горы" выбегают "волки" и догоняют "гусей". Выигрывают игроки, ни разу не пойманные.

«Поймай мяч». В круг, диаметром 1 метр, становится участник с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

Третий лишний. Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой - догоняет. Убегающий спасаясь от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, стает лишним – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

Контрольные и календарные игры

Игра на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола: 1х1, 2х2, 3х3.

Медицинское обследование

1. **Углублённое медицинское обследование (УМО).** Это основное обследование в годичном тренировочном цикле. Его задачи — оценить состояние здоровья спортсменов, их функциональное состояние и динамику за период от предыдущего обследования, назначить необходимые лечебно-профилактические и восстановительные мероприятия, выдать предписания по построению учебно-тренировочного процесса.
2. **Этапное обследование.** Проводится накануне соревновательного периода и в его процессе. Его задачи — выявить состояние здоровья занимающихся, их функциональные возможности и динамику специальной тренированности.
3. **Текущее обследование.** Это один из важнейших факторов в управлении тренировочным процессом. Его задачи — определить

уровень физической, технической и тактической подготовки, оценить реакцию организма на предлагаемые физические нагрузки, определить изменения в организме под влиянием недельной физической нагрузки, выявить степень адаптации организма баскетболистов к ступенчато повышающимся нагрузкам и определить их целесообразность, оценить правильность выполнения технико-тактических действий игроков, выработать рекомендации по внесению коррективов в ранее разработанную программу, подобрать физические нагрузки, наиболее пригодные для достигнутого функционального уровня занимающихся.

Для проведения обследования могут использоваться различные методы, например, биохимические, инструментальные (электрокардиография, оксигемометрия, миотонометрия, электромиография), радиотелеметрические (позволяющие регистрировать частоту сердечных сокращений, частоту дыхания, электрокардиограмму на расстоянии).

Контрольные испытания

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Планируемые результаты

личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса и мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- определение наиболее эффективных способов достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- умение организовывать самостоятельные занятия баскетболом, а также с группой товарищей;
- умение организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Предметные результаты:

- Знание особенностей зарождения и истории баскетбола.
- Знание физических качеств и правил их тестирования.
- Выполнение упражнений по физической подготовке в соответствии с возрастом.
- Владение тактико-техническими приёмами баскетбола.
- Знание основ личной гигиены, причин травматизма при занятиях баскетболом и правил его предупреждения.
- Владение основами судейства игры в баскетбол.
- Объяснение правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок, эффективное их исправление.
- Игра в баскетбол с соблюдением основных правил.
- Использование подвижных игр с элементами баскетбола как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебный дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1.	2024-2025 г.	02.09.2024	29.08.2025	39 недель	117 дней	234 часа	Очный 3 раза в неделю по 2	25.12.2024 г. 25.05.2025г.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

- **Наличие тренировочного спортивного зала.** Также могут быть тренажёрные залы, раздевалки и душевые.
- **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём.** К нему относятся, например, баскетбольные щиты, мячи, насосы для накачивания мячей, свистки, секундомеры, скакалки, гимнастические скамейки, стойки для обводки, утяжелители для ног и рук, фишки (конусы), резиновые ленточные эспандеры.
- **Наличие спортивной экипировки.** Это могут быть спортивные костюмы, баскетбольная форма, манишки, фиксаторы для суставов и другое.
- **Использование информационно-коммуникационных технологий.** В тренировочном процессе могут применяться ноутбук, магнитофоны, колонки, видеокамеры для подготовки материалов к занятиям и иным мероприятиям.

Информационное обеспечение

- **Автоматизированная информационная система (АИС).** Во время баскетбольного матча она включает компьютерную технику, программное обеспечение, периферийные устройства и системы связи. С её помощью ведётся онлайн- и телетрансляция игры, а также осуществляется оперативный сбор, передача, хранение и обработка большого объёма информации.
- **Электронное табло.** На нём отображаются название команд, общее количество очков, набранных командами и каждым отдельным игроком, игровые часы с цифрами отсчёта времени, номер каждого игрока и другие данные. Информация на табло помогает тренеру выработать стратегию и тактику ведения игры в зависимости от счёта и количества сыгранного времени, проводить замены игроков, брать тайм-ауты.
- **Судьи-статисты.** Они фиксируют действия игроков (броски, перехваты, потери, подборы мяча, результативные передачи, фолы, замены игроков).
- **Интерактивные доски или планшеты.** С их помощью можно оперативно взаимодействовать с игроками во время тайм-аута.
- **Слайды с техническими приёмами.** Их используют для облегчения процесса обучения технически сложным приёмам.
- **Компьютерные программы.** Они помогают стимулировать творческое начало и совершенствовать тактическое мышление, имитируя обстановку и поведение участников обучения в условиях, близких к реальным.

Кадровое обеспечение для успешного решения поставленных в программе задач требуется педагог, умело использующий эффективные формы работы, имеющий творческое отношение к образовательному процессу.

Педагог должен иметь соответствующее образование: педагогическое.

Личностные характеристики должны соответствовать требованиям специфики работы с детьми: коммуникативность, доброжелательность, педагогическая этика, активность.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы аттестации в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по баскетболу включают:

1. **Промежуточную аттестацию.** Проводится в форме опроса и тестирования обучающихся, оценки уровня общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовки. Формы промежуточной аттестации: контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП), по специальной физической подготовке (СФП), теоретическое тестирование.
2. **Текущую аттестацию.** Проводится по итогам проведения занятия и позволяет оценить спортивную форму обучающихся, динамику освоения уровня содержания программы и достижений в период обучения.
3. **Итоговую аттестацию.** Проводится в конце учебного года и выявляет уровень освоения обучающимися программы дополнительного образования, оценивает показатели тренировочной и соревновательной подготовки. Форма итоговой аттестации — участие в соревнованиях

Оценочные материалы

Входной контроль-по дополнительной программе «Баскетбол» включают:

- Тест по баскетболу. Помогает определить исходный уровень подготовленности учащихся.
- Зачёт по правилам техники безопасности.

Также для оценки физической подготовки могут использоваться специальные контрольно-переводные нормативы — тесты, которые характеризуют уровень развития физических качеств. Например, подтягивание на перекладине, отжимание от пола, бег 30 м/сек, бег 1000 м/мин.

Выполняемые физические упражнения оцениваются по 6-балльной шкале, затем суммируются и выводится уровень: высокий, средний, низкий.

Ещё один вариант — устные ответы по разработанным билетам, которые проверяют знания по теоретической подготовке.

Текущий контроль- по дополнительной программе «Баскетбол» включает:

- объяснение технических и тактических приёмов игры;

- наблюдение за точностью выполнения учащимися заданий и указаний педагога;
- умение детей определить свои ошибки и исправить их, используя полученные теоретические знания.

Для определения уровня физической подготовленности учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса.

Для оценки технической подготовленности используются упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударах. Также текущий контроль проводится в форме участия учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях, а календарные — с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий.

Промежуточный контроль по дополнительной программе «Баскетбол» могут включать:

- Бланки тестовых заданий по темам программы. Проверка теоретических знаний проходит в форме опроса.
- Контрольные нормативы по физической и технической подготовленности. Результат оценивается по нормативной таблице, где учитываются временные и количественные результаты выполнения норм с учётом возрастных особенностей.
- Устные ответы по разработанным билетам для проверки знаний по теоретической подготовке. Педагогическое оценивание проводится по 5-балльной системе.

Промежуточный контроль проводится середине года после прохождения определённых разделов программы. Его цель — определить достигнутый уровень общей физической подготовки и при необходимости скорректировать учебно-тренировочный процесс.

Итоговый контроль -Проводится в конце учебного года. Цель: по итогам года увидеть, насколько успешно освоена программа обучающимися. Форма: зачет Физическая подготовка. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

При реализации программы используются современные педагогические технологии, обеспечивающие личностное развитие ребенка:

1) Разноуровневое обучение предоставляет шанс каждому ребенку организовать свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности.

2) Личностно-ориентированное обучение (предоставление возможности задавать вопросы, обмениваться мнениями, дополнять и анализировать работу товарищей) дает возможность создания комфортных, бесконфликтных условий, которые способствуют личностному проявлению учащихся.

3) Технология перспективно-опережающего обучения способствуют развитию логического мышления; памяти.

4) Технология коллективного взаимообучения повышает ответственность учащихся не только за свои успехи, но и за результаты коллектива, формирует адекватную самооценку личности, своих возможностей и способностей. Использование данных технологий способствует повышению качества обучения, более эффективному использованию учебного времени.

Методы организации учебно-воспитательного процесса: – словесный (устное изложение, беседа, анализ текста и т.д.) – наглядный (показ(исполнение) педагогом техники, видеоматериалов, наблюдение и др.) – практический (тренинг, упражнения и др.) **Формы организации учебных занятий:** лекция, беседа, практическое занятие, игра, тренинг, эстафета, соревнование, видео занятия.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баскетбол: Учебник для вузов / Под общ. ред. Ю.М.Портнова. М., 1997.
2. Былеева Л.В. Подвижные игры: Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. 4-е изд. перераб. и доп. / Л.В.Былеева. М., 1974.
3. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студ. пед. вузов / М.Н.Жуков. М., 2000.
4. 500 игр и эстафет / В.В.Кузин, Е.А.Пошевский. М., 2000.
5. Линдеберг Ф. Баскетбол: игра и обучение / Ф.Линдеберг. М., 1971.
6. Переверзин И.И. Школьный спорт в России: мини-энциклопедия / И.И.Переверзин. М., 1994.
7. Подвижные игры: Учеб. пособие для студ. высш. и спец. учеб. заведений физ. культуры / Л.В.Былеева, И.М.Коротков и др. М., 2002.
8. Подвижные игры: Учеб. пособие / Под общ. ред. М.П.Шестакова. М., 2002.
9. Подвижные игры на уроках физической культуры в общеобразовательной школе: Метод. рекомендации к практ. занятиям / Н.А.Самоловов, Н.В.Самоловова. Нижневартонск, 2002.
10. Спортивные и подвижные игры: Учебник для техникумов физ. культуры / Под общ. ред. Ю.И.Портных. М., 1984.
11. Спортивные подвижные игры: Учеб. пособие для техникумов физ. культуры / Под общ. ред. П.А.Чумакова. М., 1970.
12. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П.Суслов, Д.А.Тышлер. М., 2001.
13. Упражнения для обучения и совершенствования техники игры в баскетбол: Метод. пособие. Сургут, 2000.
14. Упражнения и игры с мячами: Учеб. пособие / Под общ. ред. В.С.Кузнецова, Г.А.Колодницкого. М., 2002.
15. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. вузов / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. М., 2000.

