

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа №1 Шебекинского муниципального округа»**

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета
МБУ ДО СШ №1»

Протокол № 1
От « 1 » августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО
«Спортивная школа №1
Шебекинского муниципального
округа»



Е.И. Романенко
2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА
«БАСКЕТБОЛ»**

для спортивно-оздоровительной группы (СОГ)

Срок реализации: 1 год

Программа рассчитана на детей и подростков: с 7 до 17 лет

г. Шебекино, 2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....	6
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....	8
3.1. Организация и планирование в спортивно-оздоровительных группах.....	8
3.2. Теоретическая подготовка.....	9
3.3. Общая физическая подготовка.....	10
3.4. Специальная физическая подготовка.....	12
3.5. Техническая подготовка.....	13
3.6. Техничко-тактическая (интегральная) подготовка.....	14
4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА	15
4.1. Содержание программного материала для возрастной группы 7-11 лет.....	15
4.2. Содержание программного материала для возрастной группы 12-15 лет.....	18
4.3. Содержание программного материала для возрастной группы 16-17 лет.....	21
5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	24
6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	26
7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	29

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Баскетбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости бросков, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия баскетболом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в баскетболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают баскетболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации.

Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти **особенности** баскетбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, баскетбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «баскетбол» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для организации образовательной деятельности, направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее мотивированных и одаренных обучающихся.

Программа разработана Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа № 1 Шебекинского муниципального округа» (далее Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденной приказом Минспорта России № 1312 от 21 декабря 2022 г., а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Уставом и другими локальными актами Учреждения.

Актуальность программы для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия данным видом спорта способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Направленность Программы: физкультурно - спортивная.

Основными **задачами** программы являются следующие:

1. Содействие всестороннему физическому развитию организма обучающегося, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек, соблюдения правил личной гигиены.
2. Формирование интереса, потребности к систематическим занятиям баскетболом.
3. Формирование навыков и привычек к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
4. Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры баскетбол.

Возраст занимающихся: от 7 до 17 лет.

Сроки реализации Программы: Продолжительность реализации программы составляет 1 год.

Форма обучения – очная. В период невозможности организации учебно- тренировочного процесса в очной форме (карантина, неблагоприятной эпидемиологической и оперативной обстановки) может быть организована внеаудиторная самостоятельная работа.

В ходе проведения занятий используется, в том числе и

индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)

Формы занятий: основными формами при реализации Программы в учреждении являются:

- *групповые и индивидуальные тренировочные занятия*, сформированные с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки занимающихся.

- *занятие (обучение, закрепление, совершенствование);*

- *подвижные игры;*

- *эстафеты;*

- *участие в спортивных соревнованиях,*

- *выполнение контрольно-нормативных и переводных требований* (тестирование и контроль).

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 1,5 часа (при объеме тренировочных занятий 4,5 часа в неделю). Продолжительность учебного часа составляет 60 минут в астрономических часах.

Планируемые результаты освоения Программы

В ходе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «баскетбол» обучающиеся должны знать:

- значение двигательной активности в укреплении здоровья;

- спортивные звания и разряды;

- развитие баскетбола в России и мире;

- правила личной гигиены; - основы техники и тактики баскетбола;

- правила организации и проведения соревнований;

- технику перестроений при выполнении строевых упражнений;

- правильную технику выполнения легкоатлетических, гимнастических упражнений, применяемых на учебно-тренировочных занятиях;

- правильную технику выполнения упражнений на развитие прыгучести;

- правильную технику выполнения упражнений на развитие быстроты ответных действий;

- правильную технику выполнения бросков с различных дистанций;

- правильную технику выполнения упражнений для всех групп мышц, применяемых на учебно-тренировочных занятиях;

- основные технические приемы баскетбола;

- позиции игроков при разных игровых ситуациях.

В ходе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «баскетбол» обучающиеся должны уметь:

- грамотно планировать режим дня;

- пропагандировать здоровый образ жизни личным примером;

- правильно выполнять общеразвивающие упражнения;
- правильно выполнять упражнения на развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, координации;
- правильно выполнять перестроения при выполнении строевых упражнений;
- правильно выполнять упражнения, развивающие быстроту ответных действий;
- правильно выполнять упражнения для развития прыгучести;
- правильно выполнять упражнения для развития качеств, необходимых для бросков на точность с различных дистанций;
- правильно и своевременно использовать технические приемы, необходимые в различных ситуациях;
- анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- взаимодействовать с игроками своей команды для достижения оптимального командного результата.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап (СОЭ). Данная программа рассчитана на 1 год обучения. Учебно-тренировочная деятельность организуется в течение календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным планом, годовым учебным планом. Годовой учебный план рассчитан на 36 недель и включает в себя:

- групповые практические занятия;
- самостоятельные занятия по индивидуальным планам и заданию тренера;
- лекции и беседы, просмотр учебных роликов и соревнований;
- участие в соревнованиях и иных спортивных мероприятия.

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса является групповое занятие. Занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

1. Подготовительная часть (20% времени всего занятия) - организация обучающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др. средства. Строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов.

2. Основная часть (70% времени занятия): изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств занимающихся.

3. Заключительная часть (10% времени занятия): приведение организма обучающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов.

Особенности формирования групп по годам, рекомендации по наполняемости групп, минимальный возраст для зачисления, максимальный объем недельной тренировочной нагрузки для реализации спортивно-оздоровительной работы устанавливаются в соответствии с таблицей № 1.

Таблица № 1

Режим учебно-тренировочной работы

Наименование этапа	Год обучения	Кол-во учебных часов в неделю	Продолжит. одного занятия	Кол-во учебных часов в год	Кол-во учебных недель	Требования к уровню спортивной подготовленности
Спортивно-оздоровительный	Весь период	4,5	1,5	175,5	36	Овладение основами технико-тактической подготовки. Выполнение нормативов по ОФП

Занятия проводятся на основании расписания учебно-тренировочных занятий, составленного с соблюдением СанПиН.

На основании учебно-тренировочного плана тренеры-преподаватели составляют планы-графики на учебно-тренировочный год. Общее количество часов, отводимых на каждый вид занятий в плане графике, распределяется по месяцам. Программой предусмотрено свободное посещение обучающихся, а также при отмене учебно-тренировочных занятий по уважительной причине, допускается самостоятельная работа в этот период.

Учебный план рассчитан на одну учебную группу – 4,5 часа в неделю, 36 недель учебно-тренировочных занятий. Продолжительность 1 учебно-тренировочного часа приравнивается к 60 минутам.

Таблица № 2

Годовой учебный план распределения учебных часов для спортивно-оздоровительных групп по виду спорта «баскетбол»

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Объем учебной нагрузки в год,	Учебные месяцы									
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	

1	Общая физическая подготовка	39	4	5	4	4	5	4	4	4	5
2	Специальная физическая подготовка	25,5	2,5	3	3	3	3	2,5	2,5	3	3
3	Техническая подготовка	57	6	7	6	6	7	6	6	6	7
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	31,5	3	4	3,5	3,5	4	3	3	3,5	4
5	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	0,5	-	-	1,5	-	-	1,5	-	1,5
6	Интегральная подготовка	17,5	2	2	3	1,5	2	2,5	1	3	0,5
Общий объем учебной нагрузки(час)		175.5	18	21	19,5	19,5	21	18	18	19,5	21

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

3.1. Организация и планирование в спортивно-оздоровительных группах.

Основой отбора учебного материала для групп спортивно-оздоровительной подготовки должен быть спортивно-игровой метод организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает укрепление здоровья учащихся, развитие специфических качеств, необходимых в спортивной акробатике, ознакомление с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Подбор игр и игровых комплексов позволит более объективно оценивать пригодность обучающегося к занятиям. Игровой материал является удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивному образу жизни. В данном случае речь идёт не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

Программный материал спортивно-оздоровительного этапа предусматривает возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неярко проявление некоторых физических качеств, которые являются следствием условий жизни (обильного питания, малоподвижный образ жизни), но которым не противопоказаны занятия спортом.

Периодизация тренировки в группах спортивно-оздоровительной направленности достаточно условна, поскольку основной задачей является

ознакомление обучающихся с основными средствами подготовки спортсмена, с особенностями соревновательной деятельности через участие в соревнованиях по специализированным игровым комплексам и по правилам.

3.2. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка включает в себя материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Основными темами теоретической подготовки являются:

Физическая культура и спорт в России.

Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании человека. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие систем организма.

Влияние физических упражнений на организм обучающихся.

Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.

Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиена учебно-тренировочного процесса.

Режим дня и питания. Витаминизация. Планирование режима дня.

Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений.

Соревновательные и учебно-тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

Спортивные соревнования, их организация и проведение.

Роль соревнований в подготовке обучающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований в избранном виде спорта. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Основы техники и тактики избранного вида спорта.

Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и

тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике избранного вида спорта.

Понятие о методике тренировки. Факторы, обуславливающие эффективность обучения, тренировки.

Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий.

Индивидуальные планы обучающихся и ведение дневника самоконтроля показателей тренировочно-соревновательной деятельности.

Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировок по баскетболу. Тренажеры, технические средства.

Правила баскетбола. Жестикация судей. Ведение протокола. Полномочия тренера-преподавателя и капитана команды. Спортивное поведение на площадке.

Воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера.

Пропаганда здорового образа жизни. Формирование мотивации положительного отношения к занятиям физической культурой и спортом. Отказ от вредных привычек.

Психология совместности в коллективе. Умение находить «общий язык» в команде. Взаимовыручка. Доброжелательный климат в коллективе. Умение выполнять требования тренера-преподавателя в процессе обучения. Речевое взаимодействие в игровых ситуациях.

3.3. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения: команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал.

Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения: для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Наклоны, повороты, вращения. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями, тренажерами.

Акробатические упражнения: группировки в приседе, сидя, лежа. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Гимнастический мост. Кувырок назад. Стойки на лопатках, голове, руках.

Легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорением, низкий старт, стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки через планку с поворотом

на 90 с прямого разбега, прыжки в высоту, в длину с места и с разбега. Метание малого мяча и с разбега на дальность. Метание гранаты.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Встречная эстафета» и т. д.

Спортивные игры: Волейбол. Гандбол. Футбол.

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 разновременнo, то же во время ходьбы и бега.

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

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

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

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице.

Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

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

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

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук

и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад.

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.

Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек - до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: волейбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

3.4. Специальная физическая подготовка.

Упражнения, развивающие быстроту ответных действий:

- по сигналу бег на 5, 10, 20 м из исходных положений: стойки баскетболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами;

- бег с остановками и изменением направления;
- челночный бег на 5 и 10 м;
- челночный бег с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом - отягощением.

Упражнения для развития прыгучести:

- приседания и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх, с прыжком вверх, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг);

- многократные прыжки вверх;
- броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления;

- стоя на расстоянии 1-2 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлиться и снова прыгнуть, и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполнять ритмично, без лишних доскоков);

- прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом

вперед, боком и спиной вперед, прыжки с отягощением;

- напрыгивания на маты (постепенно увеличивая высоту);
- прыжки в глубину с гимнастической стенки на маты;
- спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх;
- прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий;
- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими

ногами;

- прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь обеими ногами;
- то же, но выполнять прыжки с разбега в два шага;
- прыжки опорные, прыжки со скалкой, разнообразные подскоки;
- многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ловлей мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и броске мяча:

- сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев
- на месте и в движении в сочетании с различными перемещениями;
- многократные броски набивного мяча из различных исходных положений;
- упражнения для кистей с гантелями, эспандерами;
- броски баскетбольного мяча в стену.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении броска:

- круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой;
- упражнения с резиновыми амортизаторами;
- упражнения с набивными, баскетбольными мячами (совершенствование броскового движения);
- броски набивного мяча двумя руками, стоя на месте в прыжке;
- броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке одной рукой;
- метание теннисного мяча в цель (высота 1,5-2м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м), выполняется с места, с разбега, после поворотов, в прыжке.

3.5.Техническая подготовка.

Упражнения на технику передвижения:

- перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед;
- стойка нападающего;
- прыжки толчком одной ноги;
- прыжки с короткого разбега;
- остановка двумя шагами;

- стойка защитника с выставленной ногой вперед;
- положение рук;
- передвижения приставными шагами в стороны, назад, вперед;
- передвижения в защитной стойке по сигналам.

Упражнения для ловли и передачи мяча:

- ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне;
- передачи мяча двумя руками от груди, передачи двумя руками отскоком от пола;
- передача мяча в парах, стоя на месте, ближние и средние расстояния;
- передачи мяча на одном уровне.

Упражнения для ведения мяча в высокой стойке:

- ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении, по прямой: с изменением скорости и направления;
- ведения мяча в сочетании с остановками, с переводом на другую руку;
- эстафеты с ведением, ведение мяча по сигналам.

Упражнения для развития техники броска:

- бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча;
- бросок после ловли и после ведения мяча;
- броски мяча под углом к щиту;
- броски перечисленными способами после ведения.

3.6. Техничко-тактическая (интегральная) подготовка.

Техника атакующих действий.

- Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины. Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления.
- Групповые действия: взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».

Техника защиты:

- выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча;
- применение изученных способов защитной стойки в зависимости от места расположения нападающего на площадке;
- командные действия;
- умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите (возвращение в тыловую зону, разбор игроков);
- личная система защиты на своей половине поля.

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

4.1. Содержание программного материала для возрастной группы 7-11 лет.

Основы знаний

Техника безопасности -понятие техники безопасности; техника безопасности во время занятий физической культурой и спортивными играми; правила техники безопасности на занятиях по баскетболу.

Теоретическая подготовка:

- дыхательная система и ее функции при занятиях физическими упражнениями; что такое дыхательный режим; его значение;
- преимущества хорошей осанки и регулярных занятий физическими упражнениями;
- влияние семьи и сверстников на индивидуальный выбор здорового образа жизни; личностные положительные качества и влияние сверстников на поведение.
- что такое хорошее состояние, самочувствие;
- азбука баскетбола (основные технические приемы).

Общая физическая подготовка

- основная стойка, построение в колонну по одному и шеренгу самостоятельно и по сигналу тренера-преподавателя на время, размыкание в колонне и шеренге на вытянутые руки, упражнения для формирования осанки, основные исходные положения для рук и ног, упражнения без предметов;
- ходьба по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полуприседе;
- бег в удобном спокойном темпе 3-5 минут;
- прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением, в длину с места, с высоты 30 см;
- метание малого мяча в цель и на дальность;
- лазание по гимнастической стенке, скамейке, в упоре стоя на коленях, перелезание через скамейку, подлезание под гимнастического козла, коня;
- группировки, перекаты в группировке;
- бег: встречная эстафета, ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Бег 20 м с высокого старта. Преодоление препятствий в беге;
- прыжки в глубину с высоты 60-70 см, напрыгивание на препятствие, прыжки в длину с места сериями отталкиваясь правой и левой ногой, прыжки в высоту, опорные прыжки;
- метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками; метания набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя руками и одной, метание малого мяча и гранаты весом в 300 грамм (мальчики), метание в цель;
- силовые упражнения, лазание, подтягивание сериями, переворот в упор, махом одной и толчком другой ногой;
- размахивание в упоре на брусьях, вис-угол в висе, кувырки, стойки на голове и руках, сочетание приемов;
- старт из положения с опорой на одну руку, эстафета, челночный бег

4х10 м и 6х10 м;

- прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту, опорные прыжки, прыжки через скакалку;

- силовые упражнения со штангой и гантелями, передвижение в вися;

- бег с низкого старта, старт из различных исходных положений, бег с преодолением 2-3 вертикальных препятствий, бег с ускорением, поворот и переменный бег, кросс 2,5 – 3 км;

- прыжок с места, тройной, пятерной с места, напрыгивание на высоту до 80 см, прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки способом «перешагивание», прыжки через скакалку 3 раза по 1 мин, опорные прыжки;

- подтягивание из виса, переворот в упор на низкой перекладине, переворот вперед на низкой жерди разновысоких брусьев; лазание по канату на скорость с помощью ног.

Специальная физическая подготовка

- броски, ловля мячей, передача партнеру;

- остановка в движении по звуковому сигналу;

- подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча;

- различные игры и игровые упражнения с малыми и большими (резиновыми) мячами, стойка игрока, передвижение игрока в стойке, остановка по звуковому сигналу (свистку), различные комплексы упражнений с малыми и большими мячами;

- остановка прыжком; ловля и передача мяча с шагом и сменой мест, ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении;

- ведение мяча с изменением направления;

- бросок мяча одной рукой с места, бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита;

- сочетание пройденных элементов, бросок по кольцу после ведения и остановки;

- ведение мяча с изменением направления и скорости, остановка в два шага;

- ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении, передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах, передача мяча одной рукой от плеча;

- броски мяча в корзину в движении, бросок в корзину одной рукой после движения, бросок в корзину одной рукой после ведения, броски мяча в корзину в движении после двух шагов;

- учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам;

- повороты на месте, остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх, ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока;

- передача мяча одной рукой от плеча после ведения, передача мяча на месте с отскоком от пола;

- броски в движении после двух шагов, бросок в прыжке одной рукой с места, бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом на 180 градусов,

толкаясь одной ногой, штрафной бросок;

- индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча; игра в защите, опека игрока; учебная двухсторонняя игра.

Техническая подготовка

Техника – основа спортивного мастерства. Передвижение по площадке в низкой стойке.

Передача мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Техника передвижений. Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад).

Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита.

Техника защиты.

Техника владения мячом. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча.

Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов.

Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.

Техника нападения. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко – на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.

Техника защиты. Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча.

Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Понятие о тактике игры. Связь техники

и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

Тактическая подготовка

Тактика нападения.

индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок; групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2 х 1); командные действия: нападение с целью выбора свободного места

Тактика защиты.

индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему, вводящему, бросающему мяч; командные действия: личная защита; контрольные игры и соревнования; правила соревнований, положение о соревнованиях, расписание игр, оформление хода и результатов соревнований.

Практические занятия.

учебно-тренировочные игры, соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола, сдача тестов.

Показатели двигательной подготовленности (контрольные нормативы приложение).

Соревновательная деятельность

Участие и проведение спортивных соревнований, товарищеских игр.

4.2. Содержание программного материала для возрастной группы 12-15 лет.

Основы знаний

Техника безопасности: правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях; правила поведения и действия тренера-преподавателя в чрезвычайных ситуациях; правила поведения занимающихся в спортивном зале; правила обращения со спортивным инвентарем.

Теоретическая подготовка:

- реакция организма на различные физические нагрузки;
- самосовершенствование в целях повышения уровня двигательной и технической подготовленности; двигательные качества человека и их развитие;
- постановка реальных личных целей в процессе самосовершенствования и самовоспитания;
- отношение к своим товарищам по группе, команде при проявлении ими негативного поведения;
- что такое дисциплина? что такое физкультурно-спортивная этика?

Общая физическая подготовка:

- бег до 10-12 минут, повторный и переменный бег на отрезках 60-150 м, бег до 12-15 минут, кросс в чередовании с ходьбой до 30 минут, повторный и переменный бег, спринт;
- прыжки с места, тройной с места, опорные прыжки на высоте 115-125 см, прыжки через скакалку, прыжки в длину с места, напрыгивание на высоту 80-90-100 см;
- метание гранаты 300, 500 г, метание гранаты и других предметов в

цель, набивного мяча;

- подъем переворотом в упор, подтягивание сериями, подтягивание из виса, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, поднимание туловища из различных исходных положений, угол в упоре, лазание по канату на время без помощи ног.

Специальная физическая подготовка:

- броски, ловля мячей, передача партнеру;
- остановка в движении по звуковому сигналу;
- подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча;
- ведение мяча от одной линии штрафного броска до другой (14,4 м) и обратно, 4 раза, ловля катящегося мяча на месте и в движении, передача мяча одной рукой снизу на месте, передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстоянии 12-16 метров с места и в движении, ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках, передача мяча на месте при встречном движении с отскоком от пола;
- бросок от головы, бросок снизу двумя руками, бросок в корзину одной рукой в прыжке после ловли мяча во время бега;
- быстрое нападение;
- индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину).

Техническая подготовка:

Техника передвижений. Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад).

Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита.

Техника защиты.

Техника владения мячом. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча.

Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов.

Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.

Техника нападения. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с

поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко— на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.

Сочетания изученных приемов перемещения. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски.

Техника защиты. Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча.

Характеристика основных приемов *техники*: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Характеристика стремительного и позиционного нападения в зоне защиты. Накрывание мяча при броске с места. Овладение мячом, отскочившим от кольца.

Тактическая подготовка

Тактика нападения:

индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок, финты с мячом «на ведение», «на передачу», «на бросок» с последующим ведением, передачей, броском; групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников; взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2 х 1); командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче, нападение с целью выбора свободного места.

Тактика защиты:

индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч; командные действия: личная защита, выбор места для овладения мячом при передачах и ведении; групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка); командные действия, прессинг.

Практические занятия.

учебно-тренировочные игры, соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола, сдача тестов.

Показатели двигательной подготовленности (контрольные нормативы).

Соревновательная деятельность

Подвижные игры с мячом и без мяча («Вышибала», «Собачка», футбол, салки и т.д.).

Тренировочные игры 1х1, 3х3, 5х5.

Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях.

Судейство соревнований.

Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист.

Их роль в организации и проведении соревнований.

Участие в спортивных соревнованиях, товарищеских игр.

4.3. Содержание программного материала для возрастной группы 16-17 лет

Основы знаний

Техника безопасности: понятие техники безопасности; техника безопасности во время занятий спортивными играми; правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях по баскетболу.

Теоретическая подготовка:

- функции клеток в выделении энергии;
- значение физических упражнений для развития организма на клеточном уровне;
- гигиенические основы знаний занятий физическими упражнениями;
- общее и индивидуальное развитие (почему у некоторых подростков скачек в росте начинается раньше, чем у других?);
- правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости, и планирование соответствующей нагрузки.

Общая физическая подготовка:

- старты из различных исходных положений по внезапному и неожиданному сигналу;
- спринт, ускорение по 50-60 м. Повторный переменный бег на отрезках 100-200 м;
- различные упражнения с баскетбольными, набивными мячами весом 1, 2, 3 кг для развития силы кисти.

Баскетболист должен уметь быстро бегать, обладать хорошей выносливостью и достаточно развитыми скоростно-силовыми качествами. В процессе подготовки баскетболиста используется бег на короткие отрезки, кроссы, силовые упражнения в висах и упорах, со штангой, гирями и гантелями. Скоростно-силовые качества можно успешно развивать при помощи такого упражнения как лазание по канату без помощи ног на время (время может быть заданным, например, 5 с, 7 с и т.п.), прыжки, напрыгивание, прыжки в глубину, высоко-далекие и опорные прыжки,

прыжки через препятствия.

Специальная физическая подготовка:

- броски, ловля мячей, передача партнеру;
- остановка в движении по звуковому сигналу;
- передвижение в нападении и защите;
- ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита, ловля мяча после отскока, передача одной рукой от плеча на различные расстояния с места и в движении, передача одной рукой из-за спины;
- передача мяча одной рукой переводом, передача мяча назад под рукой, ловля мяча, переданного сзади, при беге по прямой, передача мяча от головы;
- ведение мяча;
- броски по кольцу, броски в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки (с преодолением сопротивления), бросок над головой сбоку (крюком) с места, в движении, прыжке, после ловли мяча, добивание мяча в корзину;
- взаимодействие игроков в нападении и в защите, борьба двух защитников с двумя нападающими за отскочивший мяч после неудачного броска издали;
- позиционное нападение, зонная защита;
- двухсторонняя игра.

Техническая подготовка

Методы совершенствования индивидуального технического мастерства. Анализ основных способов позиционного нападения: через центрального игрока, «восьмеркой», «серией заслонов».

Техника нападения.

Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко— на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой. Сочетания изученных приемов перемещения. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски.

Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту

выполнения. Ловля низких и катящихся мячей одной рукой. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения, на максимальной высоте прыжка. Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча. Ведение мяча на максимальной скорости. Броски мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций.

Техника защиты.

- индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч;
- командные действия: личная защита, выбор места для овладения мячом при передачах и ведении;
- групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка);
- командные действия, прессинг.
- отбивание мяча.

Тактическая подготовка

Тактика нападения.

- индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок, финты с мячом «на ведение», «на передачу», «на бросок» с последующим ведением, передачей, броском; применение изученных приемов в сочетании с финтами «без мяча» и «с мячом». Заслоны игроку с мячом и игроку без мяча.
- групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников; взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2 х 1); командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче. нападение с целью выбора свободного места; взаимодействие двух нападающих против трех защитников, «тройка», скрестный выход и малая восьмерка, наведение, пересечение.
- командные действия: разучивание комбинаций при вбрасывании из-за боковой.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч; действия одного защитника против двух нападающих, отступление при заслонах.

Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка); проскальзывание, противодействие тройке, скрестному выходу и малой восьмерке.

Командные действия: личная защита, выбор места для овладения мячом при передачах и ведении; варианты зонной защиты; командные действия, прессинг.

Контрольные игры и соревнования. Анализ проведенной игры. Состав команды и установка на игру всей команде, а также отдельным игрокам в предстоящих встречах.

Показатели двигательной подготовленности (контрольные нормативы).

В целях успешного решения вопросов физической подготовленности

всех обучающихся необходим индивидуальный подход в части требований к выполнению контрольных тестов. Здесь возможны различные варианты оценивания обучающихся с учетом прироста в их двигательной и технической подготовленности.

При организации занятий следует строго соблюдать правила техники безопасности на занятиях.

Соревновательная деятельность

Тренировочные игры 1 на 1, 3 на 3, 5 на 5. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

Участие и проведение спортивных соревнований, товарищеских игр

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Обучающиеся в возрасте 7-11 лет при реализации Программы должны *Знать*:

- состояние и развитие баскетбола в России;
- правила техники безопасности;
- основы строения и функций организма;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- простейшие правила игры и соблюдать их;

Уметь:

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- правильно применяют изученные способы ведения и передачи мяча, способы остановки мяча, бросок мяча в корзину.

Иметь навыки: техники движений в баскетболе: передачи мяча партнеру, бросок в корзину, ведение мяча.

Приобрести опыт:

- организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, баскетболом с соблюдением правил техники безопасности;
- организации здоровьесберегающей жизнедеятельности (режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Обучающиеся в возрасте 12 лет и старше при реализации Программы должны

Знать:

- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;

- терминологию баскетбола;
- простейшие правила игры и соблюдать их;
- методы самоконтроля и оценки результатов индивидуальной спортивной деятельности, поддержания спортивной формы;

Уметь:

- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- правильно применяют изученные способы ведения и передачи мяча, способы остановки мяча, бросок мяча в корзину;
- анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- обладать тактикой нападения и защиты, грамотно ориентироваться при вводе соперниками мяча из-за боковой и лицевой линий;
- судить соревнования по баскетболу.

Иметь навыки:

- техники движений в баскетболе: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча;
- технико-тактических действий: применять индивидуальные действия, как в нападении, так и в защите;
- самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.

Приобрести опыт:

- организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, баскетболом с соблюдением правил техники безопасности;
- организации здоровьесберегающей жизнедеятельности (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Личностные результаты:

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- формировать умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем;
- развитие нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности;

Развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; Формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни.

Содействие правильному физическому развитию. Развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;

Метапредметные результаты:

Формировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования.

Развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Формировать способности конструктивно разрешать конфликты

посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Развивать умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.

Развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

Предметные результаты:

Овладение основными приемами техники и тактики игры.

Приобретение необходимых теоретических знаний.

Повышение специальной, физической, тактической подготовки по баскетболу.

Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Педагогический контроль. Тестирование. Нормативы.

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности обучающихся. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Основными методами педагогического контроля на спортивно-оздоровительном этапе являются педагогические наблюдения.

Текущий контроль. Текущий контроль - оценка качества усвоения содержания программы избранного вида спорта, выполнения заданий обучающимися в процессе тренировочного занятия.

В процессе всего образовательного периода отслеживаются и анализируются все личные учебно-тренировочные достижения обучающихся.

Формы текущего контроля:

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

Текущий контроль осуществляется регулярно в рамках расписания тренировочных занятий обучающихся.

Промежуточный контроль обучающихся осуществляется не реже, чем один раз в год в соответствии с учебным планом и в порядке установленном учреждением в форме тестирования (сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, техническому мастерству) при переводе обучающихся на следующий этап подготовки.

Нормативы контрольно-переводных нормативов и форма протокола сдачи контрольно-переводных нормативов по видам спорта разрабатываются на основании типовых образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта и утверждаются приказом Учреждения.

Контрольные нормативы проводятся в конце каждого учебного года (спортивного сезона) (апрель-май). Аттестация считается успешно

пройденной в случае, если обучающийся выполнил нормативы не менее чем на 80% упражнений комплекса контрольных нормативов и получил «зачет» по техническому мастерству (при наличии таких требований в образовательной программе по виду спорта).

Промежуточная аттестация основывается на индивидуальном подходе к каждому ребёнку. При аттестации учитывается динамика развития ребёнка в период обучения по образовательной программе в зависимости от того или иного вида аттестации.

Результаты промежуточной аттестации обучающихся являются основанием для перевода обучающихся на следующий уровень сложности реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

Контрольно-переводные нормативы обучающиеся сдают при условии перехода на соответствующий этап и год обучения по предпрофессиональной программе или программе спортивной подготовки. Через год тренировочных занятий в спортивно-оздоровительной группе обучающиеся на основании сданных контрольных нормативов могут быть зачислены в группы НП или ТГ.

Таблица №4

Нормативы для обучающихся на спортивно- оздоровительном этапе для зачисления в группу начальной подготовки 1 года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики	девочки
1.	Бег на 20 м	с	не более 4,8	5
2.	Челночный бег 4x10	с	не более 14,2	14,4
3.	Ведение мяча 20 м восьмеркой	с	не более 8,8	9,6
4.	Передача мяча одной рукой (девочки-двумя) за 30 сек с расстояний 1,5 м	кол-во раз	не менее 20	20
5.	Бег спиной 10 м	с	не более 5,1	5,4

Нормативы для обучающихся на спортивно- оздоровительном этапе для зачисления в группу начальной подготовки 2-3 года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	НП-2		НП-3	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег на 20 м	с	3,8	4,0	3,6	3,8
2.	Метание набивного мяча (1 кг) из исходного положения сидя у стены, мяч над головой	см	300	280	340	300

3.	Передвижение в стойке защитника 6 раз по 5 м	с	12	12,8	11,4	12,0
4.	Бег на 20 м «восьмеркой» (на площадке находятся 3 стойки, первая на расстоянии 3м, вторая-6м, третья-10м)	с	6,2	6,6	5,8	6,2
5.	Передача мяча одной рукой за 30 сек с расстояния 1,5м	кол-во раз	32	28	40	34

**Нормативы для обучающихся на спортивно- оздоровительном этапе
для зачисления в группу тренировочного этапа подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Скоростное ведение мяча 20м	с	не более	
			10,0	10,7
2.2	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			35	30
2.3	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			65	70
2.4	Бег на 14 м	с	не более	
			3,0	3,4

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

1. Баскетбол / В.М. Корягин, В.Н. Мухин, В.А. Боженар, Р.С. Мозола – К.: Выщашк. Головное изд-во, 1989.
2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа №1 Шебекинского городского округа Белгородской области», г. Шебекино, 2023.
3. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по игровому виду спорта «баскетбол» муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа», Таштагольский муниципальный район, 2023 г.
4. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по баскетболу муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа №2», г. Липецк, 2023 г.
5. Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. Гигиена и здоровье: Пособие для учащихся. Вкладыш к учеб. «Человек. Анатомия, физиология и гигиена». VIII кл.- 2-е изд. – М.: Просвещение, 1984.