

**Муниципальное учреждение дополнительного образования  
детско-юношеская спортивная школа города Сенгилея**

Принято на педагогическом совете  
МУ ДО ДЮСШ г. Сенгилея  
Протокол № 10 от 9 августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:  
Директор МУ ДО ДЮСШ г. Сенгилея  
\_\_\_\_\_ С. П. Шубин  
Приказ № 112-о от 9 августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«БАСКЕТБОЛ»  
физкультурно-спортивной направленности  
(Углубленный (продвинутый) уровень)**

**Срок реализации** –1 год, с 01.09.2023 по 31.08.2024г.  
**Адресат программы** - учащиеся 12-17 лет

**Разработчик программы:**  
заместитель директора  
Севастьянова Екатерина Сергеевна  
**Тренеры-преподаватели:**  
Артёмкин Н.В.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Комплекс основных характеристик образования</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи программы	12
1.3. Планируемые результаты	13
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	<b>14</b>
2.1. Учебный план	14
2.2. Содержание учебного плана	15
2.3. Календарный учебный график	27
2.4. Формы аттестации	34
2.5. Оценочные материалы	35
2.6. Методические материалы	37
2.7. Условия обеспечения программы	40
2.7.1. Кадровое обеспечение	40
2.7.2. Материально-техническое обеспечение	40
2.7.3. Информационное обеспечение	41
2.8. Воспитательная работа	41
2.9. Список литературы	46
Приложение 1	47
Приложение 2	50

## **1. «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

#### **Нормативно-методическое и правовое обеспечение программы:**

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

#### **Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:**

- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

#### **Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:**

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- СанПин 2.2.2/2.4.13340-03. Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы.

#### **Локальные акты МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля:**

- Устав МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля;
- Правила приёма на дополнительные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля;
- другие локальные акты МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля, регламентирующие особенности организации образовательной деятельности.

#### **Направленность программы**

Программа «Баскетбол» **физкультурно-спортивной направленности** - ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и

спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Программа ориентирована на приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва страны.

**Уровень реализуемой программы** – углубленный (продвинутый). Предполагает углубленное изучение выбранной предметной области с освоением около профессиональных и профессиональных знаний в рамках изучаемых тем, решение заданий продуктивного уровня, выполнение творческих и научно-исследовательских проектов.

### **Актуальность и отличительные особенности**

Актуальность программы в том, что она обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных баскетболистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техническими приемами в баскетболе, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов, предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок, а также пропагандирует профилактику асоциального поведения.

Своевременность программы в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей в мотивации внутренней активности саморазвития детской и подростковой субкультуры, в превращении жизненного пространства в мотивирующее пространство, определяющее самоактуализацию и самореализацию личности, обеспечение адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности.

### **Новизна**

**Новизна** данной образовательной программы заключается в том, что:

- программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, выявление и поддержку одаренных детей;

- ориентации на интерес и пожелания учащихся, учет их возрастных потребностей, реализации возможности, стимулировании социальной и гражданской активности, что даёт возможность отвлечения детей от негативного воздействия и позволяет мотивировать их на развитие необходимых навыков;

- в изучении личности каждого учащегося и подборе методов, форм, приемов обучения, направленных на развитие чувство патриотизма, формирования у подрастающего поколения любви к Родине;

- единой организационной системе - многолетнем целенаправленном процессе, обеспечивающем преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

### **Отличительная особенность программы**

1. Программа реализуется в **СЕТЕВОЙ ФОРМЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ** ДЮСШ г. Сенгиля и общеобразовательной организации. Реализация программы происходит на основе заключенного договора о сетевой форме между ДЮСШ г. Сенгиля (Базовая организация) и общеобразовательной организацией. (Организация-участник).

Программа реализуется с использованием Ресурсов Организации – участника на базе Организации – участника. Организация-участник предоставляет следующие ресурсы, необходимые для реализации программы: помещение, которое должно соответствовать всем требованиям СанПиН и противопожарной безопасности, специально оборудованные площадки, инвентарь, снаряжение и другие расходные материалы. Базовая организация осуществляет использование Ресурсов Организации-участника на безвозмездной основе в соответствии со ст. 15 п.4 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» №273.

2.Программа предусматривает индивидуальную работу с **ВЫСОКОМОТИВИРОВАННЫМИ И ОДАРЕННЫМИ ДЕТЬМИ**. При организации работы с одаренными детьми в условиях учебно-тренировочной работы речь должна идти о создании такой образовательной среды, которая обеспечивала бы возможность развития и проявления творческой и физкультурно-спортивной активности как одаренных детей и детей с повышенной готовностью к обучению, так и детей со скрытыми формами одаренности.

Выявление одаренных детей должно начинаться на основе наблюдения, изучения психологических, физических особенностей, речи, памяти, логического мышления. Работа с одаренными и способными детьми, их поиск, выявление и развитие должны стать одним из важнейших аспектов деятельности спортивной школы.

Хотелось бы подчеркнуть, что работа должна вестись со всеми детьми, то есть максимальное развитие умений, навыков, познавательных способностей каждого ребенка.

Основные направления работы с одаренными и высокомотивированными детьми:

- создание благоприятных условий для работы с одаренными детьми: внедрение передовых образовательных технологий, нормативно-правовое обеспечение деятельности, формирование банка данных одаренных детей, укрепление материально-технической базы;
- создание системы диагностики одаренности обучающихся;
- методическое обеспечение работы с одаренными детьми: осуществление апробации и внедрения методических разработок в педагогическую практику, поиск и внедрение наиболее эффективных технологий работы с одаренными детьми, повышение уровня профессионального мастерства педагогов;
- организация разнообразных мероприятий по работе с одаренными детьми: конкурсов, олимпиад, соревнований, матчевых встреч и т.д.

3.Программа предусматривает работу с детьми **С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)**. Программа имеет *инклюзивный формат обучения* - процесс обучения организуется таким образом, при которой все дети, независимо от их физических, психических, интеллектуальных, культурно-этнических, языковых и иных особенностей, включены в общую группу со своими сверстниками. При этом система дополнительного образования детей является своего рода механизмом социального выравнивания возможностей получения персонифицированного дополнительного образования.

В последние годы в России развивается процесс интеграции детей с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательную среду вместе с нормально развивающимися сверстниками. Действующее законодательство позволяет организовывать обучение и воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья в обычных образовательных учреждениях, не являющихся коррекционными.

Такая организация обучения детей с ограниченными возможностями здоровья позволяет обеспечить их постоянное общение с нормально развивающимися детьми и, таким образом, способствует эффективному решению проблем их социальной адаптации и интеграции в общество.

4.Программа адаптирована для реализации в условиях временного ограничения

занятий в очной форме (контактной форме) и включает в себя все необходимые инструменты **ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ (ЭО) И ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ (ДОТ)**.

5. Программа включает **ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ, КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЕ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ДЕТЕЙ АСОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ**, отвлечение от негативного влияния улицы, приобщение через отработанные педагогические технологии к здоровому образу жизни, оздоровлению и облагораживанию круга общения, создание условий для физического, психического и социального благополучия. На одном из первых мест в работе с этими детьми стоит проблема сохранения физического, психического и духовного здоровья - фундаментальной основы для полноценного и гармоничного развития личности; защиты прав и интересов ребёнка из неблагополучной семьи, оказания комплексной помощи. Задачи по данному направлению:

1. Тесное взаимодействие с семьёй.
2. Развитие детской инициативы.
3. Способность педагога к неформальному общению.
4. Создание у ребёнка ситуации успеха в решении вопросов физического и нравственного совершенствования.
5. Совместное участие в мероприятиях детей, педагогов и родителей (законных представителей).

6. Данная программа предусматривает **ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ОРИЕНТАЦИЮ**. Для усиления профессиональной ориентации занимающихся на тренерскую профессию, в программе изложены профориентационные средства и методы.

Профессиональное самоопределение – это процесс и результат формирования отношения личности к себе, как субъекту будущей профессиональной деятельности, что позволит подготовить человека в будущем к перемене профессии, адаптации к жизни и профессиональной деятельности в условиях рыночной экономики. Работа по привитию педагогических навыков проводится в группах углубленного уровня сложности согласно учебному плану. Работа проводится в форме бесед, защиты проекта, практических занятий.

Тренерская (инструкторская) практика включает:

- составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями;
- составление планов-конспектов тренировочных занятий по ОФП и СФП, виду спорта;
- проведение учебно-тренировочных занятий;
- организация судейства на соревнованиях.

### **Педагогическая целесообразность**

объясняется основными **принципами**, на которых основывается вся программа.

- сознательности и активности, который предусматривает воспитание осмысленного овладения техникой баскетбола; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;

- наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов; личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема и т.д.

- доступности, который требует, чтобы перед учащимися ставились посильные задачи, иначе у обучающихся снижается интерес к занятиям. От педагога требуется постоянное и тщательное изучение способностей обучающихся, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей;

- систематичности, который предусматривает разучивание элементов для расширения активного арсенала приемов, чередования работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности обучающихся.

### **Адресат программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» предназначена для детей в возрасте от 12 до 17 лет включительно. Если в течение учебного года учащемуся исполнилось 18 лет, он продолжает обучение до конца учебного года.

Программа реализуется для детей – «обычных», еще не нашедших своего особого призвания; высокомотивированных детей и детей с одаренностью; «особенных» – с отклонениями в развитии, в поведении (детей асоциального поведения).

### **Характеристика учащихся по программе**

Программа составлена с учетом психологических и физиологических особенностей детей разного возраста.

#### **10-13 лет**

Складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится. Больше не существует естественный авторитет взрослого. Они болезненно относятся к расхождениям между словами и делами взрослого. Они все настойчивее начинают требовать от старших уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений.

К 11 – 13 годам в основном завершается морфологическое и функциональное созревание двигательного анализатора человека. Поэтому после 11 – 13 годам показатели развития двигательной функции изменяются в значительно меньшей степени. Завершение созревания двигательного анализатора совпадает с периодом полового созревания мальчиков этого возраста.

В возрасте 11-13 лет у детей может развиваться и достигать высочайшей степени совершенства тонкая координация, пространственная точность движений и их размеренность во времени. Если мальчикам 10 лет одновременный анализ движений по пространственным и временным признакам еще не посилен, то подобный анализ движений с двумя одновременно предъявленными задачами может успешно осуществляться начиная с 12-13-летнего возраста.

У подростков 13-14 лет при изучении сложных по координации движений иногда заметно тормозящее влияние пубертатного периода. Следует отметить, что динамические стереотипы двигательных навыков, приобретенные в детском возрасте, обладают значительной устойчивостью и способны сохраняться в течение многих лет.

В подростковом возрасте происходят значительные изменения в психике. Наблюдаются высокая эмоциональность, неуравновешенность настроения, немотивированные поступки, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей. Источник этого явления - интенсивное физическое развитие, половое созревание, появление так называемого чувства взрослости

При правильной методике спортивные занятия в подростковом возрасте оказывают положительное влияние на формирование организма занимающихся. Это проявляется

двойко: и как морфологические изменения в виде повышенного прироста антропометрических признаков, и как функциональные сдвиги в виде повышения работоспособности. Так, в среднем ежегодный прирост веса тела у подростков равен 4-5 кг, роста - 4-6 см, окружности грудной клетки - 2-5 см. Происходит дальнейшее формирование скелета. К 14 годам срастаются кости таза, устанавливается постоянство кривизны позвоночника в поясничной части, происходит уменьшение хрящевого кольца межпозвоночных суставов.

Общая выносливость у мальчиков младшего школьного возраста претерпевает интенсивное развитие. В среднем возрасте отмечается ее замедление, а в старшем - новое возрастание. У девочек с 8 до 13 лет этот показатель неуклонно повышается. Энергичное нарастание выносливости к динамическим мышечным напряжениям отмечается у мальчиков и девочек 8-11 лет.

Одной из основных физических способностей человека является мышечная сила, которую можно определить, как способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий.

К 13-14 годам мышцы по своим функциональным свойствам уже мало отличаются от мышц взрослого человека. Происходит параллельное развитие мышц верхних и нижних конечностей. Вес мышц мальчиков в 12 лет составляет 29,4% веса тела, в 15 лет - 33,6%. Увеличивается абсолютная и относительная сила мышц. Наибольший прирост силовых показателей мышечных групп наблюдается в период от 13 до 15 лет.

Учитывая, что силовые возможности детей невелики, воспитание силы в этом возрасте целесообразно осуществлять осторожно, используя кратковременные силовые напряжения динамического и отчасти статического характера. Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слаборазвитых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

У подростков 11-13 лет увеличивается сила сердечной мышцы, возрастает ударный объем, уменьшается частота дыхания и пульса. Так, у 13-летних частота пульса в покое равна 70 уд/мин, а при работе значительно увеличивается до 190-200 уд/мин. Кровяное давление у детей обычно ниже, чем у взрослых. К 11-12 годам оно равняется 107/70 мм рт. ст., к 13-15 годам - 117/73 мм рт. ст.

Организм подростков быстро настраивается на работу. Это объясняется большой подвижностью нервных процессов, поэтому разминка в занятиях должна занимать не более 8-10 мин.

#### **14-17 лет**

Этот возраст называют подростковым. Это наиболее сложный, критический период. Главная особенность подросткового периода – резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития личности: стремление к общению со сверстниками и появление в поведении признаков, свидетельствующих о желании утвердить свою самостоятельность, независимость, личную автономию. Несмотря на это, этот возраст – самый благоприятный для творческого и профессионального развития. Он является наиболее интересным в процессе становления и развития личности. Именно в этот период молодой человек входит в противоречивую, часто плохо понимаемую жизнь взрослых, он как бы стоит на ее пороге, и именно от того, какие на данном этапе он приобретет навыки и умения, какими будут его социальные знания, зависят его дальнейшие шаги.

Половое созревание подростков начинается у мальчиков в 12-14 лет и длится 2-3 года. В 15-16 лет происходит усиленное развитие эндокринной системы, оказывающей влияние на функции головного мозга. Усиливается и деятельность половых желез, а также щитовидной железы, гормоны которой являются фактором роста.



Физическое развитие в период полового созревания изменяется значительно. С 13–14 лет происходит активный рост в длину. Годичные прибавки роста достигают 8 см, а в отдельных случаях 12–15 см. Вес также увеличивается (до 14–15 лет на 1–2 кг, а затем до 18 лет на 8 кг и более в год).

С возрастом увеличивается число миофибрилл, составляющих мышцы. У новорожденных в каждом мышечном волокне содержится 50–120 миофибрилл. К 7 годам их количество возрастает в 15–20 раз. Бурно возрастает мускульная масса между 15 и 17 годами – более, чем на 10 %. Мышцы удлиняются и утолщаются одновременно в основном за счет увеличения диаметра существовавших волокон – гипертрофии (90%) и образования новых – гиперплазии (10 %). В дальнейшем мышцы увеличиваются в зависимости от интенсивности и объема двигательной активности.

К 15 годам вес мышц достигает 32,6% общего веса, значительно возрастает сила мышц рук. Костная система особенно интенсивно развивается в связи с ростом тела в длину. Более всего растут кости нижних конечностей.

Наступают изменения и в сердечно-сосудистой системе. Начиная с 12–14 лет повышается двигательная деятельность, вызывая усиленное развитие сердца. К 15 годам сердце увеличивается почти в 15 раз по сравнению с сердцем новорожденных. В период полового созревания темп роста сердца превышает темп роста кровеносных сосудов.

Артериальное давление повышается в результате сопротивления относительно узких сосудов. В 12 лет систолическое АД равно в среднем 103 мм рт. ст., диастолическое – 62 мм рт. ст., а в 15 лет соответственно 110 и 70 мм рт. ст.. Один из показателей сердечной деятельности – частота сердечных сокращений (ЧСС). С возрастом и в результате занятий спортом ЧСС уменьшается. Так, в 13 лет пульс равен в среднем 80 уд/мин, к 14–15 годам снижается до 70–75 и к 16–17 годам – до 65–75 уд/мин, к 16–17 годам — до 65.

Обратно пропорционально изменяется ударный объем крови, количество крови, выбрасываемой за одно сокращение сердца. Так, если в 7 лет он равен 23 мл, а в 12 лет – 41 мл, то у взрослого – 60 мл, поэтому следует учитывать, что функциональные резервы сердца у подростков и многих юношей меньше, чем у взрослых.

У подростков нередко происходят нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы. Такие нарушения могут быть вызваны несоответствием между массой тела, длиной кровеносных сосудов и размерами сердца. Нарушения эти нередко обуславливаются высокой подвижностью и быстрой утомляемостью центральной нервной системы подростков. Неустойчивость сердечно-сосудистой системы подростков и различные функциональные нарушения в деятельности сердца требуют осторожного подхода к выбору упражнений и величины нагрузки в ходе учебно-тренировочного процесса.

Состав крови у подростков иной, чем у взрослых: меньше гемоглобина (73–84%), больше лейкоцитов и лимфоцитов.

ЧД у подростков составляет в среднем 19–20 в минуту. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) нарастает с 1900 см<sup>3</sup> в 12 лет до 2700 см<sup>3</sup> в 15 лет.

У подростков бывают всевозможные отклонения от нормального развития, которые обязательно следует учитывать в занятиях.

Изменения скорости, силы, выносливости, ловкости в процессе развития организма не происходят параллельно. В детском, подростковом возрастах особенно интенсивно развивается скорость, а в зрелом — выносливость и сила. На их развитие влияют занятия спортом.

Скорость движений с возрастом нарастает постепенно, но неравномерно. В 8–9 лет нарастание ее очень медленное, в 10–12 лет более интенсивное, а в 13–14 лет опять замедляется. Наибольший темп нарастания скорости бывает в 15–16 лет и достигает

максимума к 20—25 годам. Приступать к тренировкам на скорость можно по достижении хорошей общей физической подготовленности.

При систематических тренировках скорость возрастает в среднем на 30—60% и только в отдельных случаях на 100%.

Приспособляемость организма подростков и юношей к упражнениям на выносливость недостаточна: она гораздо меньше, чем у взрослых.

### **Наполняемость и состав группы**

Минимальное количество занимающихся в группе составляет 12 человек, максимальное – 15 человек.

Допускается проведение занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, рассчитанный в соответствии с данной программой.

Программа предназначена для детей, желающих освоить навыки баскетбола, прошедших базовый уровень и 1 год углубленного уровня освоения программы по баскетболу и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное медицинское заключение о допуске к занятиям).

Приём (перевод) производится по заявлению родителей (законных представителей ребенка), не имеющего медицинских противопоказаний в установленном для данного вида спорта минимальном возрасте

Участниками программы могут быть не только мальчики или только девочки, но и мальчики и девочки одновременно (смешанные группы). Состав группы постоянный, возможно формирование группы учащихся одного возраста или разновозрастных групп.

### **Объём и срок освоения программы**

Срок освоения программы - 1 год: с 01.09.2023 г. по 31.08.2024 г..

Объём недельной нагрузки – 10ч.

Объём часов за год: 460 ч., 46 недель.

### **Формы обучения, особенности организации образовательного процесса**

При реализации программы используются формы обучения:

- очная с применением ДОТ
- сетевая.

Базовая форма обучения данной программы – **очная**, но в случаях невозможности проведения занятий в очном режиме доступно осуществление проведения **дистанционных занятий** (тренировки) с использованием ДОТ.

Формами организации образовательного процесса выступают:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров- преподавателей, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием Программы;
- практические занятия в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией ДЮСШ;
- контрольные игры, учебные игры;
- участие обучающихся в спортивных соревнованиях;
- просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, кинопрограмм крупных спортивных соревнований и др..

### **С применением ЭО и ДОТ:**

В зависимости от способа коммуникации педагога и обучающихся, при реализации программы с применением технологий электронного обучения и ДОТ в основном используются следующие типы организации образовательного процесса:

- самообучение, организуемое, посредством воздействия, обучаемого с образовательными ресурсами, при этом контакты с другими участниками образовательного процесса минимизированы;
- индивидуализированное обучение, основанное на взаимодействии обучающегося с образовательными ресурсами, а также с педагогом в индивидуальном режиме.

Для реализации программы применяются образовательные интернет-ресурсы, также в социальных сетях размещается теоретический материал и видеоуроки. Для обратной связи используются мессенджеры педагога и обучающихся, социальные сети.

При дистанционном обучении по программе используются следующие формы дистанционных технологий:

- видео- и аудио-занятия, лекции, мастер-классы;
- открытые электронные библиотеки, сайты спортивных школ по данному направлению;
- тесты, викторины по изученным теоретическим темам;
- адресные дистанционные консультации.

В организации дистанционного обучения по программе используются следующие платформы и сервисы: СФЕРУМ, ZOOM, GoogleForm, Skype, чаты в Телеграмм, ВКонтакте и многие другие.

В мессенджерах с начала обучения создается группа, через которую ежедневно происходит обмен информацией, даются задания и присылаются ответы, проводятся индивидуальные консультации по телефону, индивидуальные занятия по видеосвязи.

В рамках онлайн занятий посредством платформ: СФЕРУМ, Zoom, Youtube, Skype и другие, педагог предоставляет теоретический материал по теме, проводит лекции.

В офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров обучающимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастер-классы и другое.

При реализации программы используются в основном групповая форма организации образовательного процесса и работа по подгруппам, в отдельных случаях – индивидуальная в рамках группы. Занятия по программе проводятся в соответствии с учебными планами в разновозрастных группах обучающихся, являющихся основным составом объединения. Состав группы является постоянным.

#### **Форма реализации:**

- сетевое взаимодействие;
- с применением ДОТ.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

#### **Режим занятий**

Продолжительность одного тренировочного занятия не должно превышать 2 академических часов.

Занятия проходят 5 раз в неделю по 2 академических часа. (1 академический час – 45 мин) Занятие строится с учетом 10-минутного перерыва.

#### **При ЭО и использовании ДОТ**

Продолжительность одного тренировочного занятия не должно превышать 2 академических часов, занятия проходят 5 раз в неделю по 2 академических часа. (1 академический час – 30 мин). Занятие строится с учетом 10-минутного перерыва.

Первые 30 мин. из которых отводится на работу в онлайн режиме, вторые – в офлайн режиме в индивидуальной работе и онлайн консультировании.

В рамках онлайн занятий посредством платформ: СФЕРУМ, Zoom, Youtube, Skype и другие, педагог предоставляет теоретический материал по теме.

В офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров обучающимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастер-классы и другое.

## 1.2. Цели и задачи программы

**Цель программы:** развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий баскетболом, содействие всестороннему, гармоничному развитию личности, отбор одаренных детей.

### Задачи программы

#### *Образовательные:*

- овладеть системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- совершенствовать жизненноважные двигательные качества учащихся (быстроту, ловкость, гибкость, координацию, выносливость);
- обучить основам техники выполнения комплекса общефизических и специальных физических упражнений;
- обучить комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по виду спорта баскетбол;
- овладеть технико-тактическими приемами и приобрести опыт участия в соревнованиях;
- овладеть навыками судейской практики.

#### *Развивающие:*

- развить понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;
- развить двигательную активность учащихся, достижение им положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности;
- укрепить и гармонично развивать здоровье, через развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- способствовать развитию коммуникативных навыков, обучать умению работать в группе;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, чувство ответственности.

#### *Воспитательные:*

- воспитать положительные качества личности, профилактика вредных привычек, асоциального поведения;
- сформировать мотивации к физкультурно-спортивной деятельности через историю развития спорта, развитие психологической и коммуникативной культуры;
- сформировать понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- воспитать нравственные и волевые качества в процессе занятий и формировать устойчивую привычку в самовоспитании личностных качеств;
- развивать интерес учащихся к самостоятельным занятиям физической культурой и

спортом;

- воспитать чувство патриотизма, формировать у подрастающего поколения любви к Родине через участие в соревнованиях, спортивных и социально-значимых мероприятиях.

### **1.3. Планируемые результаты**

Программа направлена на приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- создание прочной базы всесторонней физической подготовленности основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий баскетболом;
- формирование навыка укрепления здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;
- воспитание личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь);
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта баскетбол.

#### **Предметные:**

- сформированы основные двигательные умения и жизненноважные двигательные качества учащихся (быстрота, ловкость, гибкость, координация, выносливость);
- обученность основам техники выполнения комплекса общефизических и специальных физических упражнений;
- обученность комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по виду спорта баскетбол;
- сформировано умение использовать умения и навыки технико-тактической готовности при соревновательной деятельности;
- обученность тактическим приемам, приобретен опыт участия в соревнованиях;
- обученность навыкам судейской практики.

#### **Метапредметные:**

- сформировано понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;
- достигнут положительная динамика в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности;
- сформированные основные способности к развитию коммуникативных навыков, обученность умению работать в группе;
- сформированы основные качества: инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, чувство ответственности;
- укреплено и гармонично развито здоровье, через развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

#### **Личностные:**

- сформированы положительные качества личности, негативное отношение к вредным привычкам;
- сформированы основные функциональные особенности организма каждого учащегося;

- сформировано ответственное отношение к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию (к занятиям физической культурой и спортом);

- сформировано чувство патриотизма, любви к Родине;

- сформированы нравственные, эстетические и интеллектуальные качества.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Учебный план

Таблица №1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятия	Формы контроля
		всего	теория	практика		
1	Основы знаний	8	8	-	Лекции	Беседа, опрос, тестирование
2	Общая физическая подготовка	140	6	134	Лекции Практические занятия	Беседа, опрос, Наблюдение, сдача контрольных упражнений
3	Специальная физическая подготовка	56	6	50	Лекции Практические занятия	Беседа, опрос, Наблюдение, сдача контрольных упражнений
4	Технико-тактическая подготовка	130	6	124	Лекции Практические занятия	Беседа, опрос, Наблюдение, сдача контрольных упражнений
5	Подвижные игры	40	-	40	Практические занятия	Наблюдение
6	Соревнования	20	2	18	Практические занятия	Зачет
7	Судейская практика	4	1	3	Лекции Практические занятия	Беседа, опрос, тестирование, зачет
8	Воспитательная работа	20	10	10	Лекции Практические занятия	Беседа, опрос, тестирование
9	Профориентационные мероприятия	6	6	-	Лекции	Беседа, опрос, тестирование
10	Самостоятельная работа	30	2	28	Лекции Практические занятия	Беседа, опрос, тестирование
11	Входная, промежуточная, итоговая аттестация.	6	-	6	Практические занятия	Сдача контрольных упражнений
	<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>47</b>	<b>413</b>		

## 2.2. Содержание учебного материала

### Тема 1. Основы знаний

#### Тема 1.1. Введение. Правила техники безопасности.

**Теория:** Соблюдение правил техники безопасности при занятиях баскетболом. Соблюдение правил техники безопасности в зале, на площадке. *Приложение 1*

#### Тема 1.2. Физическая культура и спорт.

**Теория:** Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

Ссылка:

[https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/1360fb7fc3ba54b4560c3e087703c73bdba40479/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/1360fb7fc3ba54b4560c3e087703c73bdba40479/)

#### Тема 1.3. Развитие и состояние баскетбола в России.

**Теория.** История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Ссылка: <https://luxsolsport.ru/blog/istoriya-poyavleniya-i-razvitiya-basketbola-v-rossii/>

<https://iproport.ru/pravila-basketbola-2019-pravila-igry-s-poslednimi-izmeneniyami/>

<https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/basketbol/>

#### Тема 1.4. Личная и общественная гигиена. Закаливание организма.

**Теория:** Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Ссылка: <http://cgon.rosпотреbnadzor.ru/content/62/132/>

<https://immunitet.org/vidy-zakalivaniya>

Ссылка: <https://sportin-yug.ru/articles/inventar-i-oborudovanie-dlya-basketbola/>

#### Тема 1.5. Врачебный контроль. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

**Теория:** Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития.

Ссылка: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/chedov-fizicheskaya-kultura-vrachebnyj-kontrol-i-samokontrol-zanimayushchihsya-fizicheskimi-uprazhneniyami-i-sportom.pdf>

#### Тема 1.6. Влияние физических упражнений на организм спортсмена

**Теория:** Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные

мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Ссылка:

[https://studbooks.net/646127/turizm/obschaya\\_harakteristika\\_basketbola\\_vida\\_sporta](https://studbooks.net/646127/turizm/obschaya_harakteristika_basketbola_vida_sporta)

### **Тема 1.7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

**Теория:** Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

### **Тема 1.8. Воспитание нравственных и волевых качеств у спортсмена**

**Теория:** решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Ссылка: <https://moluch.ru/archive/88/17429/>

### **Тема 1.9. Общая характеристика спортивной подготовки**

**Теория:** Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Ссылка: <https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-03/tpsp-bask-te.pdf>

### **Тема 1.10. Планирование и контроль спортивной деятельности**

**Теория:** Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в



процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

Ссылка: <https://studfile.net/preview/4395673/page:25/>  
<https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=http%3A%2F%2Fxn----gtbnehue7d9aza.xn--p1ai%2Fwp-content%2Fuploads%2F2020%2F11%2F15.docx&wdOrigin=BROWSELINK>

**Тема 1.11. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».**

**Теория:** правила сдачи норм ГТО.

Ссылка: <https://www.gto.ru>

**Тема 1.12. Спортивная безопасность и антидопинговое поведение учащихся.**

**Теория:** основы спортивной безопасности и антидопинговых мероприятий.

Антидопинговая профилактика и пропаганда нетерпимого отношения к допингу.

Ссылка: <https://lel-sdush.schools.by/pages/doping-v-detskom-i-junosheskom-sporte>

**Формы контроля:** устный опрос, тестирование. *Приложение 2*

## **Тема 2. Общая физическая подготовка (ОФП)**

**Тема 2.1. Теоретические основы ОФП.**

**Теория:** Физические качества. Виды силовых способностей: силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как 30 комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

**Формы контроля:** устный опрос, тестирование.

Ссылка: <https://sportcalorie.ru/pro-sport-i-kalorii/ofp-obshhaya-fizicheskaya-podgotovka>

**Тема 2.1. Упражнения для рук и плечевого пояса.**

**Практика:** из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Ссылка: <http://creab.vyb.gov.spb.ru/stati/kompleks-obscherazvivajuschih-uprazhnenij/>

**Тема 2.3. Упражнения для ног.**

**Практика:** поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Ссылка: <http://creab.vyb.gov.spb.ru/stati/kompleks-obscherazvivajuschih-uprazhnenij/>

**Тема 2.4. Упражнения для шеи и туловища.**

**Практика:** 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 в положении виса; различные сочетания этих движений.

Ссылка: <http://creab.vyb.gov.spb.ru/stati/kompleks-obscherazvivajuschih-uprazhnenij/>

### **Тема 2.5. Упражнения для всех групп мышц.**

**Практика:** выполняются с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Ссылка: <https://kanash-mmс.med.cap.ru/press/2020/8/29/uprazhneniya-na-vse-gruppi-mishc-kompleks-dlya-zan>

### **Тема 2.6. Упражнения для развития силы.**

**Практика:** упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Ссылка: <https://multiurok.ru/files/kompleks-uprazhnenii-na-razvitie-sily.html>

### **Тема 2.7. Упражнения для развития быстроты.**

**Практика:** повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Ссылка: <https://multiurok.ru/files/uprazhneniia-na-razvitie-bystryty.html>

### **Тема 2.8. Упражнения для развития гибкости.**

**Практика:** общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Ссылка: [https://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU\\_Edition/7116.pdf](https://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU_Edition/7116.pdf)  
<https://infourok.ru/sbornik-kompleksi-obscherazvivajuschih-uprazhneniy-2615310.html>

### **Тема 2.9. Упражнения для развития ловкости.**

**Практика:** 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, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Ссылка: <https://multiurok.ru/files/kompleks-fizicheskikh-uprazhnenii-dlia-razvitiia-l.html>

### **Тема 2.10. Упражнения типа «полоса препятствий».**

**Практика:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Ссылка: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/logopediya/2014/05/07/polosa-prpyatstviy>

### **Тема 2.11. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

**Практика:** прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Ссылка: <https://blog.decathlon.ru/programma-trenirovok/10-uprazhneniy-na-razvitie-skorostno-silovykh-kachestv.html>

### **Тема 2.12. Упражнения для развития общей выносливости.**

**Практика:** 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. Ходьба на лыжах. Марш-бросок.

Ссылка: <https://style.rbc.ru/health/60213ee69a79470c2b0b1964>

**Формы контроля:** беседа, опрос, наблюдение, сдача контрольных упражнений.

### **Тема 3. Специальная физическая подготовка (СФП)**

#### **Тема 3.1. Теоретические основы СФП.**

**Теория:** значение специальной физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем.

**Формы контроля:** устный опрос, тестирование.

Ссылка:

[http://vlgsdushor2.narod.ru/specialnaja\\_fizicheskaja\\_podgotovka\\_basketbolistov.pdf](http://vlgsdushor2.narod.ru/specialnaja_fizicheskaja_podgotovka_basketbolistov.pdf)

#### **Тема 3.2. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести**

**Практика:** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед, бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь, рывки по зрительно воспринимаемым сигналам, вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его, бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом), бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями), многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков, на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м), прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги, прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад, бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

#### **Тема 3.3. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.**

**Практика:** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой, передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте, передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер, из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками, упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие), имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями, поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине на скамейке, метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту, метание камней с отскоком от поверхности воды, метание палок (игра в 33 «городки»), удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель, броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания, падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка, бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку, бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

#### **Тема 3.4. Упражнения для развития игровой ловкости**

**Практика:** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения, ловля мяча после кувырка с попаданием в цель, метание теннисного и

баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель, броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей, ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя, прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища), ведение мяча с ударом о скамейку, ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий, ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук, ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера, комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью, бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

### **Тема 3.5. Упражнения для развития специальной выносливости**

**Практика:** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

**Формы контроля:** беседа, опрос, наблюдение, сдача контрольных упражнений.

## **Тема 4. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)**

### **Тема 3.1. Теоретические основы ТТП.**

**Теория:** взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов. Роль игрока на поле. Учет индивидуальных особенностей личности при распределении игроков на поле. Роль групповых действий на поле. Выбор правильной позиции на поле. Характеристика и анализ тактических вариантов игры.

**Формы контроля:** устный опрос, тестирование.

Ссылка: <https://slovoopedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=3826>

### **Тема 3.2. Техническая подготовка**

**Практика:** Главное в баскетболе – результативный бросок. Именно в нем смысл и цель игры. держание мяча – выполняется двумя руками с широко расставленными пальцами; ловля мяча; передача мяча – передача мяча двумя руками от груди, передача двумя руками снизу, одной рукой от плеча, одной рукой снизу, передача отскока от площадки; ведение мяча (дриблинг); отбор мяча – сначала выполняется не активно, но по мере улучшения «дриблинга» - все более агрессивно и настойчиво; остановки и повороты позволяют не потерять мяч при встрече с агрессивно играющими соперниками. Броски мяча в кольцо мяч считается заброшенным, если он прошел в кольцо сверху (диаметр кольца 45 см, диаметр мяча 24-25 см); каждый бросок по кольцу должен быть прицельным; установлено, что при бросках сбоку от кольца, вероятность попаданий выше; бросок двумя руками от груди; бросок двумя руками сверху; бросок одной рукой от плеча; бросок одной рукой сверху; бросок «крюком».

Ссылка: <https://multiurok.ru/files/stoiki-i-peremeshcheniia-v-basketbole.html>

### **Техника нападения**

*Передвижения и стойки:* передвижение различными способами на максимальной скорости и сочетании с прыжками и остановками; сочетание различных способов перемещения, остановок, стоек с техническими приемами нападения и тактических

действиях при активном противодействии противника.

*Владение мячом:* ловля мяча; передача мяча; броски мяча (штрафной, со средних и дальних дистанций); броски мяча в движении с двух и одного шага; добивание мяча в корзину; бросок в прыжке.

*Ведение мяча:* чередование различных способов ведения; перевод мяча перед собой шагом; аритмичное ведение мяча; обводка с синхронным асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног; проход вдоль линии; проход под кольцо.

#### **Техника защиты**

*Передвижения и стойки, владение мячом:* овладение мячом (накрывание и отбивание мяча при броске, накрывание мяча спереди и сзади, овладение мячом при розыгрыше и начальном броске); блокировка при борьбе за мяч, отскочивший в различные зоны площадки (ближнюю, среднюю, дальнюю); стойка с выставленной вперед ногой; стойка с расположением стоп параллельно; выравнивание; выбивание мяча; накрывание; перехват; овладение мячом при остановке

**Формы контроля:** беседа, опрос, наблюдение, сдача контрольных упражнений.

### **Тема 3.5. Тактическая подготовка**

**Практика:** Тактика игры – совокупность приемов, позволяющих наиболее успешно решать конкретные соревновательные задачи.

Техника перемещений использует обычную ходьбу, бег, приставные шаги, прыжки, остановки и повороты. Совершенствуя бег, необходимо помнить, что надо бегать быстро, лицом и спиной вперед, изменять направление и скорость. С этой целью необходимо постоянно использовать такие упражнения: бег по прямой, с постоянным контролем за мягкостью бега; бег на месте с переходом на бег по дистанции; бег прыжками с ноги на ногу с переходом на обычный бег; старты с пробеганием отрезков 10-15 м, тоже с ходу; переход от обычного бега к ускоренному, ускорение по дуге с выходом на прямую, ускорение по двум взаимным дугам по восьмерке – вправо, влево; бег за лидером; бег лицом вперед с переходом на бег спиной; бег по ориентирам.

Приставные шаги – условия для хорошего маневрирования. Чаще применяются в защите. Основное требование для перемещения приставными шагами – согнутые ноги и мягкое подтягивание их друг к другу.

Распространенные ошибки – подпрыгивание вверх в момент подтягивания ног друг к другу, скрещивание ног при подтягивании их друг к другу.

Устранение ошибок: обращать внимание на то, чтобы не выпрямлялись и сближались, а занимали позицию на ширине плеч.

Прыжки – используются для выполнения почти всех приемов. Они могут выполняться за счет отталкивания одной и двумя ногами, с места и в движении. Наиболее широкое применение получили прыжки, выполняемые толчком одной ногой – в движении (броски, передачи и др.). Для выполнения прыжка данным способом, последний шаг бега делается несколько шире. За счет этого толчковая нога ставится на опору перекатом с пятки на носок. Баскетболист как бы подседает, создавая лучшие условия для отталкивания. Другая нога выполняет активный мах вперед – вверх, а в свободном полете отпускается к толчковой. Это способствует прекращению полета тела вперед. Совершенствуясь в прыжках, надо увеличивать высоту, улучшать координацию движения в безопорном положении, что позволяет выполнять любые приемы. Для этого можно выполнять такие упражнения: прыжки с места, вверх, вверх – вперед, вверх – назад, вверх – в сторону, тоже с поворотом на 90 и 180 градусов, многоскоки с акцентом на высоту и с доставанием предметов или соответствующих ориентиров, прыжки в глубину с последующим прыжком в темпе вверх, впрыгивание на высоту, прыжки через

гимнастическую скамейку, прыжки с разбега толчком одной ногой.

Распространенные ошибки: отсутствует вертикальный взлет – тело продолжает перемещаться вперед, потеря равновесия при приземлении или далеко от места толчка.

Устранение ошибок. Обратить внимание на отталкивание или опускание маховой ноги снизу. Приземляться следует на расставленные ноги, согнув их слегка в коленях. Остановки позволяют мгновенно прекратить бег, в результате чего игрок получает преимущество перед противником, преследующим его, и может выполнить нужный прием без активной помехи. Четкая мгновенная остановка зависит от последнего шага перед остановкой, который должен быть шире предыдущих. Приземление после него выполняется на согнутую ногу (опорная нога). Другая нога (маховая) ставится на ширину плеч вперед – в сторону. Совершенствовать остановки можно, выполняя такие упражнения: неоднократные остановки во время обычного бега или рывка в заранее обусловленном месте; тоже, но после остановки выполняется рывок и снова остановка; остановка после прыжков или ведения. Распространенные ошибки: смещение опорной ноги с места первоначальной ее постановки, потеря равновесия.

Устранение ошибок: нога на опору встала выпрямленной, а не согнутой. Следить за подседом. Вторым шагом ставить ногу вперед – в сторону, а не просто вперед. Удерживать тело надо опорной ногой.

Повороты способствуют укрыванию мяча от противника, позволяют освободиться от опеки. Движения игрока при поворотах сходны с движениями циркуля, только баскетболист находится на согнутых ногах. Опорная нога на носке и не смещается со своего места, другая нога выполняет шаги – выпады в любых направлениях.

Подводящие упражнения: повороты выполняются по условным зрительным сигналам, сочетания несколько поворотов в разной последовательности; в кругах первый бежит по повороту и перед ним выполняет остановку и поворот назад остается на месте второго, а тот продолжает упражнение дальше; в двух колоннах – бег до определенного ориентира, остановка, поворот назад, поворот вперед, продолжать бег; в парах – один с мячом, другой в защите, игрок с мячом выполняет повороты, укрывая мяч от защитника, задача защитника овладеть мячом; ловля мяча от стены и с поворотом назад, ведение его до установленного ориентира или броска.

### **Тактика нападения**

В команде действия всех игроков соединяются в различные комбинации, задачей которых являются создания условий для результативного броска или других действий одного из партнеров. Активно должны действовать все пять игроков, а не только те, которые непосредственно связаны взаимодействием с мячом. Каждый игрок должен способствовать решению определенной задачи, находясь в конкретной ситуации. Если один игрок непосредственно участвует во взаимодействиях с мячом, то все остальные должны своими действиями оказать помощь в развитии атаки, приковывая внимание опекающих защитников своими перемещениями и таким образом, не позволяя им оказывать взаимопомощь в защитных действиях. Комбинации (заранее разученных взаимодействий) в командной игре от этого имеют общие положения, которыми каждый игрок должен руководствоваться в своих действиях. Прежде всего, надо научиться выбирать свободное от опеки место и быть готовым в любой момент получить мяч. Для этого нужно знать целесообразность применения тех или иных приемов в данной конкретной части площадки и не мешать выполнению их другими игроками. Обязанности в нападении должны определяться так, чтобы три игрока все время были готовыми занять положение ближе к щиту, постоянно угрожая корзине, а два других как бы составляли вторую линию. В их задачу входит обеспечение передней линии мячом, а в случае потери его – принятие противника на себя новых попыток атаки со стороны противника. Успех

выигрыша в конкретной сложившейся ситуации зависит от индивидуальных и групповых действий, а также общей системы принятой командой игры.

*Индивидуальные действия:* действия без мяча должны быть всегда эффективными, что зависит от грамотности игроков. Находясь без мяча, игрок должен либо привлечь к себе внимание (сковать действия противников), либо освободиться от опеки и в нужный момент, и в нужном месте выйти для получения мяча. Применяя любой способ освобождения от опеки, надо маскировать задуманные действия финтами (ложный маневр для введения в заблуждение защитника).

Например: резкий разворот на 180 или 360 градусов, неожиданная смена ведущей руки, ложные замахи при бросках или передачах). Нападающий, выбирая позицию на поле, должен руководствоваться следующими соображениями: держать опекающего в состоянии постоянного напряжения; располагаться на поле так, чтобы защитник не имел возможности наблюдать одновременно за подопечными и перемещениями мяча, это создаст условия, при которых он не может предусмотреть возможный маневр подопечного с тем, чтобы успешно ему противодействовать; выбирать место на пути следования игрока с мячом и никогда не находиться на линии возможной передачи другому партнеру.

*Действия с мячом.*

Игрок должен стремиться: создавать острые атакующие ситуации; вести мяч только в тех случаях, когда имеется возможность быстро атаковать корзину; всегда стремиться отдать мяч свободному игроку; не спешить с броском.

*Групповые взаимодействия: (взаимодействия двух, трех игроков).*

Наиболее типичными являются взаимодействия, организованные по принципу «отдай мяч и выходи» и принципу оказания взаимопомощи (заслоны).

Подстраховка – прием, когда другой игрок оказывает помощь в держании освободившегося игрока, как бы страхуя.

Подстраховка имеет успех только в момент, когда противник, обыгрывая защитника и еще не успев набрать дистанцию и скорость.

*Переключение* – прием смены подопечных, которая продолжается до прекращения логической фазы игровой ситуации и имеется возможность без риска обменяться игроками обратно (это целесообразно при плотной опеке). Для совершенствования в индивидуальных и групповых взаимодействиях в защите очень полезны упражнения 1 x 1, 2 x 2, 3 x 3.

*Командные действия* Основа успеха нападения в баскетболе – коллективные действия, направленные на то, чтобы рационально создать одному из игроков удобное положение для атаки кольца. Командные действия требуют четких организационных форм, взаимопонимания, сыгранности, подчинения индивидуальных стремлений интересам всего коллектива. Нападающая команда, состоящая из очень сильных игроков, но не умеющая грамотно взаимодействовать редко может достичь победы над квалифицированным соперником. В ходе тактических действий команда старается обеспечить: частичный выход под щит соперника игрока с мячом; беспрепятственный бросок со средней дистанции или трехочковый бросок с дальней дистанции; кратковременное численное превосходство; превосходство нападающего над защитником в росте, атлетизме, быстроте, координации; превосходство нападающего над защитником в психологических качествах; страховку тела против возможностей контратаки. Каждый вид нападения имеет свои системы командных действий («быстрый прорыв», «эшелонированный прорыв», через центрального игрока», «без центрального игрока»). Нападения против некоторых систем защиты: нападение против зонной защиты; нападение против личного прессинга; нападение против зонного прессинга; нападение против смешанной защиты.

### **Тактика защиты**

Хорошо организованная защита не закрепляет успех, достигнутый нападением, но и влияет на характер дальнейших действий команды (команда, имеющая надежную защиту, не боится идти на обострение игры, решительно использует броски со средних и дальних дистанций, смело, настойчиво берется за отскок).

Перед защищающейся командой стоят задачи: не дать сопернику сделать прицельный, беспрепятственный бросок в кольцо; отобрать у соперника мяч и создать условия контратаки; нарушить наигранные связи и взаимодействия между линиями и отдельными игроками соперника; не допустить быстрого перехода соперника в контратаку; не дать сопернику выйти на позицию, удобную для атаки кольца; 40 воспрепятствовать передвижению соперника; не дать сопернику прицельно бросить мяч в кольцо; не допустить прохода соперника к щиту (особенно сильной правой стороны); не допустить передачу мяча в опасном направлении (особенно центральному или лидеру команды); овладеть мячом.

*Групповые действия* в защите предусматривают взаимодействие двух или нескольких игроков, групповой отбор мяча, взаимодействия в численном меньшинстве, борьба за отскок.

*Концентрированная защита* организуется в двух системах: личной защите и зонной защите (личной – опека персонального игрока, зонная защита – сосредоточение игроков защищающейся команды вокруг области штрафного броска).

*Распределенная защита* (сначала дает соперникам «бой» на дальних подступах к своему щиту, а затем – личный прессинг).

*Зонный прессинг* – организация активной защиты на половине площадки «соперника». При использовании любого варианта зонного прессинга важно соблюдать следующие правила: не допускать отрыва одной линии зонного прессинга от другой и не открывать середину площадки; не давать нападающему беспрепятственно выполнить длинную передачу вперед; при групповом отборе мяча не нужно стремиться во чтобы то ни стало отнять или выбить мяч из рук соперника (это повлечет за собой персональную ошибку); не оставлять мяч у себя за спиной.

**Формы контроля:** беседа, опрос, наблюдение, сдача контрольных упражнений.

### **Тема 5. Подвижные игры**

**Теория:** изучение правил подвижных игр.

**Практика:** проведение подвижных игр.

**Формы контроля:** наблюдение

### **Тема 6. Соревнования**

**Теория:** Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

**Практика:** предусматривается участие в школьных, районных и региональных, межрегиональных соревнованиях.

**Форма контроля:** зачет.



### Тема 7. Судейская практика

**Теория:** терминология и командный язык для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Изучение правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. Правила ведения дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.

**Практика:** приобретение судейских навыков в качестве руководителя площадки, бокового судьи, судьи-хронометриста; организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета; составление положения о соревновании; оформление судейской документации: заявка от команды, протоколы взвешивания, акт приемки места проведения соревнования, протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях, протоколы хода соревнований, протоколы результатов схватки, судейская записка, график распределения судей, отчет главного судьи соревнований; изучение особенностей судейства соревнований по баскетболу; освоение критериев оценки технических действий; объявление замечания и предупреждения за фолы; определения поражения за нарушение правил и при равенстве баллов.

**Формы контроля:** беседа, опрос, зачет.

### Тема 8. Воспитательная работа

**Теория:** роль воспитания в развитии личности спортсмена.

**Практика:**

- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- индивидуальные беседы;
- консультации;
- родительское собрание;
- круглый стол;
- мастер-классы;
- участие и проведение мероприятий, посвященных памятным датам отечественной истории: конкурсы, экскурсии, спортивные мероприятия, беседы, онлайн-акции, встречи с известными людьми;
- участие и проведение соревнований, посвященных памятным датам: День Победы, День России, День образования Ульяновской области, День конституции РФ, День Флага, День защитника Отечества. Соревнования, посвященные памяти сотрудникам 25 правоохранительных органов, павших при исполнении долга.
- поощрение особо отличившихся спортсменов и их родителей.

**Форма контроля:** беседа, опрос, наблюдение.

### **Тема 9. Профорientационные мероприятия.**

**Теория:** профориентационная поддержка учащихся в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности, сознательное отношение к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

**Практика:** встреча с интересным человеком (спортсменом, тренером), просмотр международных и всероссийских соревнований, просмотр тренировок лучших спортсменов России, приобретение навыков судейства на соревнованиях.

**Форма контроля:** беседа, опрос, наблюдение.

### **Тема 10. Самостоятельная работа.**

**Теория:** Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития.

**Практика:** заполнение дневника самоконтроля.

**Форма контроля:** беседа, опрос, наблюдение.

### **Тема 11. Входная, промежуточная, итоговая аттестация.**

**Практика:** входная, промежуточная, итоговая аттестация: тестирование, выполнение контрольных упражнений.

**Форма контроля:** сдача контрольных упражнений.

### **Терминологический словарь**

**Общая физическая подготовка (ОФП)** – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

**ТТП** – тактико-техническая подготовка.

**Техническая подготовка** - это процесс обучения спортсмена технике движений, свойственных данному виду спорта и доведение их до совершенства.

**Тактическая подготовка** - педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности.

**Индивидуальные действия** - это самостоятельные действия игрока, направленные на решение командной тактической задачи без непосредственной помощи партнера.

**Заслоны** - неотъемлемая составляющая современной игры в баскетбол.

**Дриблинг** - это маневренность при передвижениях с мячом в нападении.

**Дистанционное обучение** – это обучение с применением современных электронных технологий без непосредственного присутствия обучающегося в месте проведения занятий.

## 2.3.Календарный учебный график

Таблица №2

Срок обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов
1 год	01.09.2023	31.08.2024	10	46	230	460

Таблица № 3

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Введение. Правила техники безопасности.	Спортивный зал	Беседа, опрос, тестирование
2	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Входной контроль	Спортивный зал	Сдача контрольных упражнений
3	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Физическая культура и спорт. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
4-6	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	6	Развитие и состояние баскетбола в России Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Беседа, опрос, Наблюдение
7-8	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	4	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма.. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
9	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
10	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
11	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Воспитательная работа. Специальные подготовительные упражнения	Спортивный зал	Наблюдение

12	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Воспитание нравственных и волевых качеств у спортсмена. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
13-15	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	6	Общая характеристика спортивной подготовки Судейская практика. Техничко-тактическая подготовка	Спортивный зал	Зачет
16	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
17	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
18	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Воспитательная работа. Специальные подготовительные упражнения	Спортивный зал	Наблюдение
19	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Воспитание нравственных и волевых качеств у спортсмена. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
20-21	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Техничко-тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
22-24	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	6	Планирование и контроль спортивной деятельности. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
25	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
26-27	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	4	Врачебный контроль. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Специальная физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
28-30	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Воспитательная работа. Техничко-тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
31-33	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	6	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
34-35	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	4	Общая характеристика спортивной подготовки. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
36	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Основы физической подготовки	Спортивный зал	Наблюдение
37-39	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое	6	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Беседа, опрос,

				занятие				наблюдение
40-42	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Правила соревнований. Судейская практика	Спортивный зал	Зачет
43-44	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	4	Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
45	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
46-47	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	4	Специальная физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
48-50	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Воспитательная работа. Техничко-тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
51-52	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	4	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
53	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Самостоятельная работа	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
54-56	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
57-58	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Специальная физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения	Спортивный зал	Наблюдение
59-61	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	6	Воспитательная работа. Техничко-тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
62-63	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	4	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
64-66	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Правила соревнований. Судейская практика	Спортивный зал	Беседа, опрос, Зачет
67	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Самостоятельная работа	Спортивный зал	Наблюдение
68-70	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	6	Профилактика травматизма. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
71-72	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Специальная физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения	Спортивный зал	Наблюдение

73	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Самостоятельная работа	Спортивный зал	Наблюдение
74-75	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
76-77	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Специальная физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения	Спортивный зал	Наблюдение
78-80	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Воспитательная работа. Техничко-тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
81	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Техничко-тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
82	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Промежуточная аттестация	Спортивный зал	Сдача контрольных упражнений
83-84	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	4	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
85-87	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Судейская практика	Спортивный зал	Наблюдение
88-89	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
90-91	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	4	Специальная физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
92-94	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	6	Воспитательная работа. Техничко-тактическая подготовка	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
95-97	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	6	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
98-99	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Специальная физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения	Спортивный зал	Наблюдение
100-101	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	4	Спортивная безопасность и антидопинговое поведение учащихся. Техничко-тактическая подготовка	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
102-104	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Соревнования. Судейская практика	Спортивный зал	Зачет
105-107	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	6	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение

108-109	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
110-112	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	6	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
113-114	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Специальная физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения	Спортивный зал	Наблюдение
115-117	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Воспитательная работа. Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
118-119	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
120-121	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
122-124	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
125-126	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Специальная физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения	Спортивный зал	Наблюдение
127-129	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Воспитательная работа. Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
130-132	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Соревновательная практика. Судейская практика	Спортивный зал	Наблюдение
133-134	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
135-136	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Специальная физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения	Спортивный зал	Наблюдение
137-139	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	6	Воспитательная работа. Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
140-142	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
143-144	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
145-146	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Специальная физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения	Спортивный зал	Наблюдение
147-149	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
150-152	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
153-156	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	8	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение

157-158	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Специальная физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения	Спортивный зал	Наблюдение
159-164	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	12	Общая физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
165-166	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Специальная физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
167-170	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	8	Соревновательная практика. Судейская практика	Спортивный зал	Зачет
171-172	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	4	Воспитательная работа. Техничко-тактическая подготовка	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
173-174	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
175-177	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Соревновательная практика. Судейская практика	Спортивный зал	Наблюдение
178	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
179	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Итоговая аттестация	Спортивный зал	Сдача контрольных упражнений
180-182	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Воспитательная работа. Техничко-тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
183-187	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	10	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
188-193	Июль	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	12	Воспитательная работа. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
194-196	Июль	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	6	Воспитательная работа. Специальная физическая подготовка.	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
197-202	Июль	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	12	Воспитательная работа. Техничко-тактическая подготовка	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
203-205	Август	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	6	Воспитательная работа. Специальная физическая подготовка.	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
206-215	Август	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	20	Общая физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение



216-229	Август	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	28	Воспитательная работа. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
230	Август	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция	2	Итоги прошедшего спортивного года.	Спортивный зал	Беседа, опрос
<b>ИТОГО</b>					<b>460</b>			

## 2.4.Формы аттестации

Программа предусматривает **входную, промежуточную и итоговую** аттестацию результатов обучения детей.

Сроки аттестации:

- **входной контроль** – сентябрь-октябрь,
- **промежуточная аттестация** – декабрь- январь.
- **итоговая аттестация** – апрель-май и является обязательной для всех учащихся;
- **текущий контроль** - в течение всей программы.

В начале реализации программы проводится *входная аттестация (входной контроль)*, которая предусматривает входное тестирование по теории (*Приложение 2*) и сдача контрольных упражнений. (*Таблица №4,5*).

*Промежуточная аттестация* - опрос, тестирование учащихся.

Оценка уровня технико-тактической, физической подготовленности учащихся.

Формы промежуточной аттестации:

- контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП);
- контрольные нормативы по специальной физической подготовке (СФП); (*Таблица №4,5*)
- теоретическое тестирование.

*Итоговый контроль (итоговая аттестация)* – выявление уровня освоения обучающимися программы дополнительного образования, форма оценки показателей тренировочной и соревновательной подготовки и его соответствия прогнозируемым результатам.

Большое значение имеет *текущий контроль*, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре. Проводится по итогам проведения занятия (форма педагогического контроля спортивной формы учащихся, динамика освоение уровня содержания программы, достижений учащихся в период обучения)

При дистанционном обучении контроль проводится как видео-отчет (показ отработанного упражнения).

**2.5.Оценочные материалы  
Контрольные упражнения (мальчики)**

Таблица №4

Возраст	Бег 20 метров			Прыжок в длину с места			Высота подскока (см.)			Челночный бег 40 сек.			Атака корзины с 2-го шага (5+5)			Штрафной бросок (10)			Комплексный тест			Броски в корзину «5 точек». (20 ближн.+ср.)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
12	3,77-3,67	3,66-3,55	3,54	165-175	176-184	185	32-37	38-43	44	161-171	172-182	183	5	6	7	4	5	6	39,3-38,2	38,1-37,1	36,9	7-8	9-10	11
13	3,70-3,60	3,59-3,45	3,44	170-180	181-189	190	34-39	40-45	46	164-174	175-186	187	5	6	7	4	5	6	38,3-37,1	37,0-35,8	35,7	7-8	9-10	11
14	3,63-3,43	3,48-3,34	3,33	175-182	183-192	193	36-42	43-49	50	167-176	177-189	190	6	7	8	4	5	6	37,3-35,9	35,8-34,4	34,3	8-9	10-11	12
15	3,48-3,35	3,34-3,21	3,20	180-190	191-199	200	40-47	48-52	53	170-178	179-192	193	6	7	8	5	6	7	35,3-34,6	34,5-33,3	33,2	9-10	11-12	13
16	3,32-3,22	3,21-3,10	3,09	190-198	199-210	211	45-52	53-57	58	175-180	181-195	196	7	8	9	6	7	8	34,7-33,4	33,3-32,0	31,9-30,7	10-11	12-13	14
17	3,20-3,10	3,09-3,00	2,99	198-206	210-220	221	50-57	58-63	64	177-182	183-198	199	7	8	9	6	7	8	33,5-32,2	32,1-31,0	30,9-29,7	11-12	13-14	15

## Контрольные упражнения (девочки)

Таблица №5

Возраст	Бег 20 метров			Прыжок в длину с места			Высота подскока (см.)			Челночный бег 40 сек.			Атака корзины с 2-го шага (5+5)			Штрафной бросок (10)			Комплексный тест			броски в корзину «5 точек» (20 ближн.+ ср.)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
12	3,95-3,85	3,84-3,68	3,67	160-170	171-181	182	30-34	35-39	40	155-165	166-176	177	5	6	7	4	5	6	39,9-39,0	38,8-37,7	37,6	7-8	9-10	11
13	3,87-3,71	3,70-3,54	3,53	165-175	176-185	186	32-36	37-42	43	160-170	171-180	181	5	6	7	4	5	6	38,9-37,8	37,7-36,6	36,5	7-8	9-10	11
14	3,74-3,61	3,60-3,48	3,47	170-178	179-189	190	34-38	39-44	45	165-172	173-185	186	6	7	8	4	5	6	37,6-36,3	36,2-34,9	34,8	8-9	10-11	12
15	3,64-3,54	3,53-3,43	3,42	173-180	181-193	194	35-40	41-46	47	167-175	176-187	188	6	7	8	5	6	7	36,6-35,4	35,3-34,1	34,0	8-10	11-12	13
16	3,56-3,49	3,48-3,41	3,40	175-182	183-195	196	37-42	43-47	48	170-177	178-189	190	7	8	9	5	6	7	36,0-35,0	34,9-33,7	33,6	9-11	12-13	14
17	3,50-3,45	3,44-3,36	3,35	177-185	186-197	198	38-43	44-49	50	172-180	181-192	193	7	8	9	5	6-7	8	35,7-34,7	34,6-33,1	33,0	10-12	13-14	15

## 2.6. Методические материалы

Подготовка юного баскетболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки.

По программе можно использовать следующие платформы и сервисы: сетевой город, Сферум, ZOOM, GoogleForm, Skype, чаты в Telegram, Viber и WatsUp., ВКонтакте многие другие; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; e-mail; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основой структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит

формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия.

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

- описание;
- объяснение;
- рассказ;
- разбор;
- указание;
- команды и распоряжения;
- подсчёт;
- показ упражнений и техники баскетбольных приёмов;
- использование учебных наглядных пособий;
- видеофильмы, DVD, слайды;
- жестикуляции;
- метод упражнений;
- метод разучивания по частям;
- метод разучивания в целом;
- соревновательный метод;
- игровой метод;
- непосредственная помощь тренера-преподавателя.

#### **Методы обучения**

• объяснительно-иллюстративный – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;

• репродуктивный - обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

• частично-поисковый - участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;

• исследовательский - самостоятельная работа обучающихся и пр.

#### **Основные средства обучения:**

- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения;
- упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики баскетбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях;
- подвижные и подготовительные игры.

#### **Алгоритм учебного занятия:**

№ п/п	Этап занятия	Вид деятельности
1	Организационный этап	Организация учащихся на начало занятия. Мотивация к деятельности. Повторение правил безопасной работы в зале и на тренажерах.
2	Основной этап	Разминка (упражнения ОФП, упражнения на растяжку). Постановка целей занятия. Отработка упражнений СФП. Отработка технических, тактических приемов игры в баскетбол. Изучение и отработка нового. Коррекция ошибок. Игровые моменты (эстафеты, спортивные игры), работа на

		тренажѐрах.
3	Завершающий этап	Упражнения на восстановления дыхания, медленный бег, растяжка. Автоматизация умственных действий по изученному материалу. Рефлексия, самоанализ результатов. Обсуждения результатов занятия.

№	Название раздела	Форма организации и проведения занятия	Методы и приѐмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы баскетбола	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала.	Конспекты занятий. Специальная литература, справочные материалы, плакаты. Правила судейства.	Опрос, наблюдение
2	Общеспортивная подготовка баскетболиста	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, показ, упражнения в парах, тренировка	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося. Карточка упражнений по баскетболу	Тестирование, положение о соревнованиях по баскетболу, карточки судьи, протоколы
3	Специальная физическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, в парах, коллективно-групповая.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, упражнения в парах, тренировки, показ.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося. Инструкции по охране труда.	Зачет, тестирование, учебная игра
4	Техническая и	Групповая с организацией индивидуальных	Словесный, объяснение, беседа,	Дидактические карточки, плакаты, мячи на	Зачет, тестирование,

	тактическая подготовка баскетболиста	х форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах	упражнения в парах, тренировка, наглядный показ, игра.	каждого обучающего. Терминология. Схемы и плакаты технических приемов в баскетболе	учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Упражнения в парах, тренировка, игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Контрольная игра, соревнование

## 2.7. Условия обеспечения программы

### 2.7.1. Кадровое обеспечение

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование, обладать профессиональными знаниями в физкультурно-спортивном направлении, знать специфику дополнительного образования, иметь практические навыки в сфере организации интерактивной деятельности детей.

Педагог должен владеть базовыми навыками работы с компьютерной техникой и программным обеспечением, базовыми навыками работы со средствами телекоммуникаций (системами навигации в сети Интернет, навыками поиска информации в сети Интернет, электронной почтой и т.п.), иметь навыки и опыт обучения и самообучения с использованием цифровых образовательных ресурсов.

### 2.7.2. Материально-техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал или баскетбольная площадка на открытом воздухе с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными кольцами.

- 1 Спортивный зал, баскетбольная площадка на открытом воздухе;
- 2 Баскетбольные кольца и щиты;
- 3 Методические материалы, рекомендации;
- 4 Игровая форма (спортивная форма соревновательная);
- 5 Комплект баскетбольных накидок («манишки»);
- 6 Баскетбольные мячи;
- 7 Набивные мячи;
- 8 Скакалки;
- 9 Компрессор для накачивания мячей;
- 10 Стойки, разметочные фишки и конусы;
- 11 Гимнастические маты;
- 12 Секундомер;
- 13 Свисток.

При дистанционном обучении должно обеспечиваться каждому обучающемуся возможность доступа к средствам ДОТ, в т.ч. к образовательной онлайн-платформе, в качестве основного информационного ресурса, а также осуществляться учебно-методическая помощь обучающимся через консультации педагогов как при непосредственном взаимодействии педагога с обучающимися, так и опосредованно.



### 2.7.3. Информационное обеспечение

Информационное обеспечение: образовательные платформы сферум, zoom, электронные справочники, электронные пособия, обучающие программы по предмету.

Мультимедийные образовательные ресурсы, соответствующие содержанию обучения, обучающие программы по предмету.

***Платформы для проведения видеоконференций:***

- Сферум
- Zoom
- Discord
- Canvas

***Средства для организации учебных коммуникаций:***

- Коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте»
- Мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp, Telegram)
- Облачные сервисы Яндекс, Mail, Google

### 2.8. Воспитательная работа

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

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетнего учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

**Воспитательные средства:**

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морально-психологического стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

**Основные воспитательные мероприятия:**

- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники.

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

время игр, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

### **Организация взаимодействия с родителями**

Взаимодействие образовательной организации и семьи всегда была и остается в центре внимания. Современный педагог, обучающий и воспитывающий, наряду с родителями, становится очень значимым взрослым для ребенка, поэтому от его умения взаимодействовать с семьей учащегося во многом зависит эффективность формирования личности ученика.

Задачи, реализуемые в процессе сотрудничества с родителями:

- ознакомление родителей с содержанием и методикой учебно-воспитательного процесса, организуемого педагогами;
- психолого-педагогическое просвещение родителей;
- вовлечение родителей в совместную с детьми деятельность;
- корректировка воспитания в семьях отдельных обучающихся.

#### **Формы работы:**

- индивидуальные беседы;
- консультации;
- родительское собрание;
- круглый стол;
- мастер-классы.

Родители активно привлекаются к подготовке и проведению спортивных мероприятий, сами также не редко являются участниками спортивно-массовых мероприятий. Данная работа обеспечивает согласованность действий семьи и работу педагогов объединения для обеспечения достижения целей воспитания.

### **Мероприятия по профилактике правонарушений**

Включение мероприятий по профилактике правонарушений в рамках воспитательно-досуговой деятельности предусматривает создание условий для проявления обучающимися нравственных и правовых знаний, умений, развитие потребности в совершении нравственно оправданных поступков, формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни путем воспитания умения противостоять вредным привычкам.

#### **Основные формы работы:**

- беседа;
- акции;
- спортивные мероприятия;
- тренинги;
- игра.

#### **Примерная тематика мероприятий:**

- Что вы знаете друг о друге.
- Кто твой друг.
- Мы за ЗОЖ.
- Я выбираю спорт!
- Путь к успеху и др.

### **Самоопределение**

Программа формирует у ребенка рефлексивную позицию по отношению к самому себе и способность удержания разнопозиционности — это условие развития у него способности к самоопределению.

Проводятся беседы, способствующие формированию у обучающихся представлений о профессиях в области спортивной сферы и военного дела, а также выработки необходимых физических и психических качеств, необходимых для успешного освоения данных профессий.

### Воспитательная среда

Для реализации воспитательного потенциала модуля создана совокупность условий:

- учебно-методические разработки педагога по вопросам воспитания (развивающие игры);

- сложившиеся ценности, традиции объединения (традиционные спортивные мероприятия, приуроченные значимым датам, организация чаепития после проведения спортивного праздника);

- предметно-материальный компонент: в учебном помещении (спортивный зал) для занятий создана комфортная среда для воспитания обучающихся, их общения и взаимодействия. Спортивный зал оснащен необходимым для проведения учебных занятий.

### Организация наставничества

Наставничество представляется универсальной моделью построения отношений внутри МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля как технология интенсивного развития личности, передачи опыта и знаний, формирования навыков, компетенций и ценностей. Наставник способен стать для наставляемого человеком, который окажет комплексную поддержку на пути социализации, взросления, поиске индивидуальных жизненных целей и путей их достижения, в раскрытии потенциала и возможностей саморазвития и профориентации. Выделить особую роль наставника в процессе формирования личности представляется возможным потому, что в основе наставнических отношений лежат принципы доверия, диалога и конструктивного партнерства и взаимообогащения, а также непосредственная передача личностного и практического опыта от человека к человеку. Взаимодействие осуществляется через неформальное общение и эмоциональную связь участников. Все эти факторы способствуют ускорению процесса передачи социального опыта, быстрому развитию новых компетенций, органичному становлению полноценной личности. Внедрение программы наставничества в МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля обеспечит системность и преемственность наставнических отношений. Универсальность технологии наставничества позволяет применять ее для решения целого спектра задач в работе с обучающимися, с отстающими и одаренными детьми, детьми с ограниченными возможностями здоровья.

**Целью** внедрения целевой модели наставничества является максимально полное раскрытие потенциала личности наставляемого, необходимое для успешной личной и профессиональной самореализации в современных условиях неопределенности, а также создание условий для формирования эффективной системы поддержки, самоопределения и профессиональной ориентации всех обучающихся ДЮСШ г. Сенгиля.

#### **Задачи внедрения целевой модели наставничества:**

- улучшение показателей организации, осуществляющей деятельность по дополнительным общеобразовательным программам;

- подготовка обучающегося к самостоятельной, осознанной и социально продуктивной деятельности в современном мире, отличительными особенностями которого являются нестабильность, неопределенность, изменчивость, сложность, информационная насыщенность;

- раскрытие личностного, творческого, профессионального потенциала каждого обучающегося, поддержка формирования и реализации индивидуальной образовательной траектории;

- создание психологически комфортной среды для развития и повышения квалификации педагогов, увеличение числа закрепившихся в профессии педагогических кадров;

- создание канала эффективного обмена личностным, жизненным и профессиональным опытом для каждого субъекта образовательной и профессиональной деятельности;

- формирование открытого и эффективного сообщества вокруг образовательной организации, способного на комплексную поддержку ее деятельности, в котором выстроены доверительные и партнерские отношения.

### **Спортивно-патриотическое воспитание**

Патриотическое воспитание в современных условиях приобретает особую актуальность и значимость. Патриотическое воспитание - одна из актуальных и сложнейших проблем, которая должна решаться сегодня всеми, кто имеет отношение к детям.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» отмечается, что в силу своей специфики спорт и физическая культура обладают огромным воспитательным потенциалом, являются мощнейшим механизмом в формировании таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм.

Принцип «в здоровом теле – здоровый дух» как нельзя лучше отражает направление деятельности спортивной школы по реализации поставленных государственных задач.

К сожалению, события последнего времени в политике, экономике и культуре подтверждают очевидность все более заметной утраты нашим обществом традиционного патриотического сознания. Следовательно, значение воспитания патриотизма и гражданственности подрастающего поколения возрастает многократно.

Опыт педагогической деятельности показывает, что в сложных условиях становления государства довольно сложно воспитывать у подростков моральные качества, соответствующие достойному гражданину. Причины ясны и понятны трудности. Важным в решении данной задачи является личный пример лидера, его гражданская позиция.

Спортивно-патриотическое воспитание, которое претворяют в жизнь тренеры-преподаватели – это целенаправленная систематическая деятельность по формированию физически и духовно нравственной личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Роль тренировочных занятий в формировании личности состоит в том, что сложные условия, необходимость преодолеть трудности, заставляют занимающегося проявлять волевые качества, преодолевать себя, а по мере их развития и закрепления, эти качества переносятся на внеспортивную жизнь.

“Нельзя воспитывать мужественного человека, если не поставить его в такие условия, когда бы он мог проявить мужество — все равно в чем: в сдержанности, в прямом открытом слове, в некотором лишении, в терпимости, в смелости”, — заметил А.С. Макаренко. Истинный патриотизм рождается на базе знаний и чувств личности, у которой есть собственная воля, твердая психика. И правильное физическое развитие помогает формированию высокой нравственности.

Сегодня спорт молодеет. Юные воспитанники познают науку побеждать. Побеждать собственное «не могу и не хочу», физические нагрузки, уважать свой труд и труд партнера, тренера-преподавателя. Каждодневные тренировки формируют у занимающихся волю, характер, настойчивость в достижении цели, умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решение, разумно рисковать или воздержаться от риска. Спортсмен тренируется рядом с партнером, соревнуется с соперником и обогащается опытом человеческого общения, учится понимать других. Таким образом, через спорт, личный контакт тренера и воспитанника происходит воспитание в широком смысле слова.

В настоящее время сложилась определенная система спортивно-патриотического воспитания детей, которая включает различные направления:

- приобщение к военным победам Российского (Советского) народа;

- организация военно-спортивных игр, соревнований;
- взаимосвязь между воинскими и школьными коллективами, организациями дополнительного образования.
- связь поколений, система наставничества.

Реализация данных направлений можно осуществить с использованием следующих форм:

- участие и проведение мероприятий, посвященных памятным датам отечественной истории: конкурсы, экскурсии, спортивные мероприятия, беседы, онлайн-акции, встречи с известными людьми;
- участие и проведение соревнований, посвященных памятным датам: День Победы, День России, День образования Ульяновской области, День конституции РФ, День Флага, День защитника Отечества. Соревнования, посвященные памяти сотрудникам правоохранительных органов, павших при исполнении долга.
- поощрение особо отличившихся спортсменов и их родителей;
- сдача норм ГТО.

## 2.9.Список литературы

### *Список литературы для педагога*

1. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. //Физкультура в школе – 1990. - №7с. 15-17. 5.
2. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. (Под общей редакцией Ю.М. Портнова). Москва, 1997. – 476 с.
3. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт, 2007 г. и другие источники.
1. Би К., Нортон К. Упражнения в баскетболе. Пер. с англ. М., ФиС, 1999 г. 17. Билл Гатмен и Том Финнеган «Всё о тренировке юного баскетболиста». Москва АСТ \* Астрель 2007 г. 60
2. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: АСТ, Астрель, 2006г. - 211, [13] с.: с илл.
3. Гомельский Е.Я. Энциклопедия баскетбола Гранд Фаир 2002 г. 20. Материал газеты «Спорт в школе» (2008 г.) «Баскетбольная секция в школе» Гомельский Е. Я.
4. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.
5. Костикова Л.В. «Баскетбол», Москва «Физкультура и спорт» 2002 г.
4. Лях В.И., Зданевич А.А.. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.
6. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для учителя. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 256 с.
7. Методическое пособие Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.
8. Методическое пособие для учителей физической культуры, руководителей спортивных секций, студентов физкультурных специальных вузов. Швайко Л.Г. развёрнутые планы-конспекты по баскетболу в 5-8 классах. Минск 2008 г.

### *Список литературы для учащихся и родителей*

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков.- М.: НИК Сорт-эл, 2012г.
- 2.Гомельский Е. Я.. Игра гигантов.- М: ВАГРИУС, 2014.
- 3.Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта.- М.: ФиС. 2012.
- 4.Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол.-М.: ФиС. 2013.

### *Интернет-ресурсы*

1. Википедия свободная энциклопедия <https://ru.wikipedia.org>
2. Официальный сайт Министерства спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>
4. Официальный сайт Российского баскетбольного союза [Электронный ресурс]. URL: <http://www.russiabasket.ru>.

**Вводный инструктаж  
по охране труда и мерам безопасности для учащихся  
в спортивных объединениях ДЮСШ г. Сенгилея**

**1. Общие требования безопасности**

***Учащийся должен:***

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь – кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
- выходить из раздевалки по первому требованию тренера-преподавателя;
- после болезни предоставить тренера-преподавателя справку от врача;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко остриженные ногти;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

***Учащимся нельзя:***

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
- вставлять в розетки посторонние предметы;
- пить холодную воду до и после занятий;
- заниматься на непросохшей площадке.

**2. Требования безопасности перед началом занятий**

***Учащийся должен:***

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь; снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения тренера-преподавателя выходить на место проведения занятия;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

**3. Требования безопасности во время занятий**

***Учащийся должен:***

- внимательно слушать и четко выполнять задания тренера-преподавателя;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.

***Учащимся нельзя:***

- покидать место проведения занятия без разрешения тренера-преподавателя;
- толкаться, ставить подножки в строй и движении;
- жевать жевательную резинку;

- мешать и отвлекаться при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

#### **4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях**

##### ***Учащийся должен:***

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

##### ***Учащийся должен:***

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

#### **6. Инструкция для школьников во время занятий по баскетболу**

Тренер-преподаватель должен следить за тем, чтобы обучающиеся:

- невыполняли ведение мяча опущенной головой;
- не сталкивались, видели соперников и партнеров;
- не толкались в спину и не отбирали мяч с спины;
- не выставляли пальцы вперед на встречу передаче;
- не передавали мяч в спину партнера;
- не стояли под корзиной во время тренировки и выполнения бросков;
- не ставили подножек;
- не выставляли локти;
- не делали блокировок;
- не толкались руками.

Учащиеся должны помнить, что:

- запрещается без разрешения тренера-преподавателя брать инвентарь и выполнять физические упражнения;
  - запрещается без наблюдения тренера-преподавателя находиться в спортзале и выполнять броски в кольцо;
  - категорически запрещается висеть на дужке кольца, залезать на баскетбольный щит;
  - вовремя ведения мяча не бить по мячу кулаком или ладонью;
  - не смотреть на мяч, а видеть игровое поле, партнеров, соперников;
  - уметь выбирать оптимальную скорость;
  - избегать столкновений;
  - предугадывать перемещения соперника.
- При передаче мяча:
- не выставлять пальцы вперед, на встречу передаче;
  - не передавать мяч резко с близкого расстояния;
  - передавать мяч точно, со оптимальной скоростью;



- не передавать мяч, если его не видит партнер;
- не передавать мяч через руки;
- не передавать мяч ноги, живот, колени;
- не тянуть сяк мячу, если он не долетает, а выполнить перемещение.

Во время игры:

- не толкать в спину или локтями;
- не отнимать мяч вдвоем;
- не блокировать;
- не ставить бедро;
- не ставить подножек;
- не выбивать мяч сверху во время ведения его соперником;
- не бить по рукам;
- не вырывать мяч сзади, через бедро, одной рукой;
- не ставить подножек;
- не цеплять соперника за руки;
- необходимо строго соблюдать правила игры в баскетбол,

дисциплину,

останавливать товарища, который ее нарушает, уважительно относиться к командному сопернику.

**Теоретические тесты для оценки теоретических знаний**

Тест с ответами: “Баскетбол”

1. В каком году был изобретён баскетбол:

- а) 1891 +
- б) 1900
- в) 1918

2. Кто изобрёл баскетбол:

- а) Чемберлен
- б) Нейсмит +
- в) Коннолли

3. Когда была создана Международная федерация баскетбола:

- а) 21 июня 1940 года
- б) 5 декабря 1955 года
- в) 18 июня 1932 года +

4. Где и когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу:

- а) III О.И. в Сент-Луисе +
- б) I О.И. в Афинах
- в) VIII О.И. в Париже

5. Когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу:

- а) 1924 год
- б) 1896 год
- в) 1904 год +

6. Когда был включён баскетбол в программу Олимпийских игр:

- а) 1908 год, IV О.И., Лондон
- б) 1936 год, XI- О.И. в Берлине +
- в) 1952 год, XV О.И., Хельсинки

7. На каких Олимпийских играх впервые был включён женский баскетбол в программу соревнований?

- а) XVII О.И. – Рим, 1960 год
- б) XIV О.И. – Лондон, 1948 год
- в) XXI О.И. – Монреаль, 1976 год +

8. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами:

- а) XX О.И.- Мюнхен, 1972 год +
- б) XVIII О.И.- Токио, 1964 год
- в) XXI О.И.- Монреаль, 1976 год

9. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:

- а) остановки
- б) пасы
- в) ловлю +

10. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:

- а) пасы
- б) передачи +
- в) повороты

11. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:

- а) ведение мяча +
- б) повороты
- в) перебежки

12. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:

- а) остановки
  - б) броски в корзину +
  - в) развороты
13. Технику передвижений в баскетболе составляет:
- а) ходьба, бег +
  - б) ловлю
  - в) бросок мяча
14. Технику передвижений в баскетболе составляет:
- а) бросок мяча
  - б) броски в корзину
  - в) прыжки +
15. Технику передвижений в баскетболе составляет:
- а) остановки
  - б) ловлю
  - в) передачи мяча
16. Технику передвижений в баскетболе составляет:
- а) передачи мяча
  - б) повороты +
  - в) броски в корзину
17. Сколько человек играют на площадке в составе одной команды:
- а) 6
  - б) 10
  - в) 5 +
18. Из США баскетбол проник вначале в:
- а) Великобританию, Францию, Германию, Китай, Японию
  - б) Китай, Японию, Филиппины +
  - в) Германию, Францию, Россию, Латвию, Южную Америку
19. Размеры баскетбольной площадки:
- а) 12м. X 24м.
  - б) 9м. X 18м.
  - в) 14м. X 26м. +
20. На какой высоте находится баскетбольная корзина:
- а) 300 см.
  - б) 305 см. +
  - в) 260 см.
21. Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу:
- а) 24 сек. +
  - б) 30 сек.
  - в) 20 сек.
22. Сколько шагов можно делать после ведения мяча:
- а) 3
  - б) 2 +
  - в) 4
23. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки:
- а) 10 сек.
  - б) 18 сек.
  - в) 8 сек. +
24. Продолжительность игры в баскетбол:
- а) 4 тайма по 15 минут
  - б) 4 тайма по 10 минут +

в) 2 тайма по 20 минут

25. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии:

а) 3 очка

б) 2 очка

в) 1 очко +

26. С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов:

а) 5

б) 4 +

в) 3

27. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча:

а) 5 сек. +

б) 3 сек.

в) 7 сек.

28. Обучение передачам в движении необходимо начинать после овладения занимающимися техникой разновидностей ловли и передач мяча на месте и остановки двумя шагами с:

а) броском в корзину

б) передачей мяча

в) ловлей мяча +

29. Групповой отбор мяча используется чаще всего:

а) при активной защите и прессинге +

б) на половине площадки соперника

в) при явном проигрыше команды

30. Выбор способа и траектории передач зависит также от:

а) состояния покрытия спортивной площадки

б) характера противодействия соперника +

в) игровой сыгранности партнеров