

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Ульяновска «Средняя школа № 83 имени генерала В. И Орлова»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
От «24»05.2024.  
Протокол №7

Утверждаю  
Директор МБОУ  
«Средняя школа № 83 имени  
генерала В.И.Орлова»  
\_\_\_\_\_А.Н.Тарасов  
Приказ № 290-о от 30.08.2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**спортивной направленности**  
**«Игровые виды спорта. Баскетбол»**

Возраст учащихся 15-17 лет  
продвинутый уровень  
Срок реализации: 1 год (144 часа)

Программу реализует:  
педагог дополнительного  
образования  
Сютков Евгений Николаевич

## Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	8
1.3. Планируемые результаты .....	9
1.4. Учебно-тематический план .....	10
1.5. Содержание учебно-тематического плана.....	12
2. Комплекс организационно-педагогических условий .....	21
2.1. Календарный учебный график .....	21
2.2. Формы аттестации/контроля .....	25
2.3. Оценочные материалы .....	26
2.4. Методические материалы .....	28
2.5. Условия реализации программы .....	31
3. Список литературы .....	33

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Игровые виды спорта» (далее – Программа) разработана для реализации на базе созданных новых мест дополнительного образования в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми и стратегическими документами, направленными на развитие дополнительного образования детей, в которых закреплены содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования:

федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, 15, 16, 17, 75, 79);

приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

устав МБОУ «Средняя школа №83 имени генерала В. И. Орлова» ;

положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБОУ «Средняя школа №83 имени генерала В. И. Орлова»;

положение об объединениях МБОУ «Средняя школа №83 имени генерала В. И. Орлова»;

положение о проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБОУ «Средняя школа №83 имени генерала В. И. Орлова».

Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:

письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК-2563/05 «О методических рекомендациях»;

приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 №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, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных

технологий при реализации образовательных программ»;

письмо Министерства образования и науки Ульяновской области от 21.04.2020 № 2822 Методические рекомендации «О реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

методические рекомендации от 20.03.2020 № б/н 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.

положение об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Нормативные документы, регулирующие реализацию адаптированных программ:

письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их образовательных потребностей».

**Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

Уровень программы **продвинутой**, предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

**Дополнительность программы** связана с тем, что на изучение игровых видов спорта в школьной программе отведено незначительное количество времени. Данная программа позволяет расширять и углублять знания по физической культуре и функционированию человеческого организма, полученные в общеобразовательном учреждении.

Игровые виды спорта способствуют разностороннему развитию личности подростка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

**Актуальность программы**

Для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные спортивные секции, объединения в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в секции, объединении способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к

дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности.

Данная программа способствует удовлетворению важных потребностей и запросов детей и подростков. Программа построена с учетом возрастных особенностей обучающихся, обучение по программе способствует социализации обучающихся.

**Отличительные особенности программы** заключаются в интеграции основных видов общей, специальной физической подготовки и соревновательной деятельности, в подборе теоретического и практического материала, обеспечение быстрого восстановления обучающихся в основном за счет средств общей физической подготовки (ОФП), а также в адаптации к требованиям современного времени.

Материал программы предполагает совершенствование техники и тактики игры в баскетбол и даётся в семи разделах: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, игровая практика и соревновательная деятельность.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки:

- принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

- принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

- принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Инновационность программы** заключается, как в содержании учебного материала, так и в формах его реализации. Программа базируется на образовательных технологиях, которые ориентированы на выработку у обучающихся ряда компетенций, набора знаний, умений, навыков, которые позволят детям успешно реализовывать и развивать свои способности.

### **Новизна программы**

Современное состояние физического развития обучающихся характеризуется невысокой эффективностью, у значительной части подростков отмечается неудовлетворенность традиционными занятиями физической культурой. Такая ситуация привела к тому, что возникла необходимость в поиске новых организационных форм занятий, которые бы интегрировали все новое эффективное, созданное наукой и практикой в области физической

культуры и спорта.

### **Педагогическая целесообразность программы.**

Систематические занятия спортом (в том числе игровыми видами спорта) совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности. Кроме того, программа способствует адаптации обучающихся к современным условиям жизни, их самореализации через участие в соревновательных мероприятиях.

**Адресат программы.** Данная программа предназначена для физического воспитания и обучения подростков 15-17 лет в системе дополнительного образования.

Группы формируются как разновозрастные, так и разновозрастные. Для обучающихся, разных по возрасту, предусматривается дифференцируемый подход при определении индивидуального творческого задания и назначения учебных заданий в процессе обучения.

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 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. 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.

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.

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 к упражнениям на выносливость недостаточна: она гораздо меньше, чем у взрослых.

**Объём программы – 144 часа.**

**Срок освоения программы – 1 год обучения.**

**Режим занятий**

При составлении тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся.

Продолжительность образовательного процесса:

2 раза в неделю по 2x45 мин, перерыв 10 минут (при очном обучении);

Количество занятий в неделю – 2, количество часов в неделю – 4.

Набор обучающихся в группу по программе производится в начале учебного года, из числа всех желающих (на основании заявления родителей (законных представителей), и не имеющих медицинских противопоказаний для

занятий.

### **Формы организации образовательного процесса и виды занятий по программе**

Обучение по программе ведется с использованием различных форм обучения. В зависимости от вида учебного занятия формы обучения могут варьировать по количеству обучающихся (индивидуальная, групповая, коллективная), времени (академический час, астрономический час и т.д.) и месту обучения (аудиторная, внеаудиторная, дистанционная).

При обучении в рамках программы предусмотрены групповые, индивидуальные формы работы. Занятия по программе включают теоретические, практические занятия, участие в соревновательных играх.

При проведении занятий особое внимание необходимо обратить на охрану труда и технику безопасности.

При реализации программы используются в основном групповая форма организации образовательного процесса. Занятия по программе проводятся в соответствии с учебными планами в одновозрастных и разновозрастных группах обучающихся являющихся основным составом объединения.

Использование педагогом разнообразных форм и методов обучения способствует сознательному и прочному усвоению обучающимися материала программы.

<b>Формы проведения занятий и виды деятельности</b>	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико - тактической и физической подготовленности занимающихся.

### **1.2. Цель и задачи программы**

**Целью** данной программы является создание условий для формирования физически развитой личности, повышения физического развития и подготовленности обучающихся, воспитания личностных качеств, совершенствования тактики и спортивной техники игры в баскетбол, достижения спортивных результатов.



Для достижения поставленной цели необходимо выполнить следующие задачи:

**Образовательные:**

- продолжать способствовать приобщению обучающихся к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- продолжать формирование интереса к командно-игровым элементам видов спорта;
- совершенствовать специальную физическую подготовку, технико-тактические действия баскетбола;
- способствовать реализации индивидуальных возможностей в соревновательной деятельности;

**Развивающие:**

- развивать волевую, мотивационную и эмоциональную сферы, создавать условия для нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания обучающихся;
- создать условия для развития навыков общения и совместной деятельности в коллективе;
- развить координацию движений и основные физические качества;
- развивать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

**Воспитательные:**

- способствовать формированию межличностных отношений, направленных на создание в коллективе группы дружественной и непринужденной обстановки;
- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;
- воспитание воли, дисциплинированности, смелости, настойчивости через занятия игровыми видами спорта.

### 1.3. Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей, предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формируется культура здоровья – отношение к здоровью как высшей ценности человека;
- проявляются личностные качества, обеспечивающие осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных

нанести вред физическому и психическому здоровью;

- сформирована потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

- проявляется способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевого приоритета при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействия с людьми;

- обучающиеся умеют адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

- обучающиеся способны рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

- обучающиеся умеют противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

- сформировано формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Предметные результаты** (приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой):

Обучающиеся знают

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- правила оказания первой помощи;

- способы сохранения и укрепление здоровья;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Обучающиеся умеют

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- владеют умениями и навыками применять технические и тактические приемы игры в баскетбол;

- реализуют индивидуальные возможности в соревновательной деятельности.

#### **1.4. Учебно-тематический план**

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6	-	
1.1.	Вводное занятие. Физиологические основы спортивной тренировки	2	2	-	Беседа, опрос
1.2.	Основы методики тренировки	2	2	-	Беседа, опрос
1.3.	Врачебный контроль и	2	2	-	Беседа, опрос

	самоконтроль. Спортивный массаж и самомассаж				
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	14	-	14	
2.1.	Упражнения для рук и плечевого пояса	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
2.2.	Упражнения для ног	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
2.3.	Упражнения для шеи и туловища	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
2.4.	Упражнения для всех групп мышц	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
2.5.	Упражнения для развития силы	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
2.6.	Упражнения для развития быстроты	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
2.7.	Упражнения для развития гибкости и ловкости	2	-	2	
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	14	-	14	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
3.1.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
3.2.	Упражнения для развития общей выносливости	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
3.3.	Упражнения для развития прыгучести	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
3.4.	Упражнения для развития ловкости и ориентировки	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
3.5.	Упражнения для развития	2	-	2	Выполнение

	качеств, необходимых для выполнения броска				упражнений, контрольные нормативы
3.6	Упражнения для развития игровой ловкости	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
3.7.	Упражнения для развития специальной выносливости	2	-	2	
4.	Техническая подготовка	24	-	24	
4.1.	Техника нападения	12	-	12	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
4.2.	Техника защиты	12	-	12	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
5.	Тактическая подготовка	32	-	32	
5.1.	Взаимодействие игроков	8	-	8	Выполнение упражнений
5.2.	Тактика нападения	12	-	12	Выполнение упражнений
5.3.	Тактика защиты	12	-	12	Выполнение упражнений
6.	Установка перед играми и разбор проведенных игр Игровая практика	42	21	21	Беседа Командная игра
7.	Контрольные игры и соревнования	12	-	12	Соревнования
	Итого	144	27	117	

## 1.5. Содержание учебно-тематического плана

### Раздел 1. Теоретическая подготовка

#### Тема 1.1. Вводное занятие. Физиологические основы спортивной тренировки

**Теория:** Тренировка как процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

#### Тема 1.2. Основы методики тренировки

**Теория:** Спортивная тренировка баскетболиста. Основные принципы спортивной тренировки: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, наглядность, индивидуализация. Особенности в подборе средств и методов физической, технической, тактической подготовки Организация и проведение учебных игр,

товарищеских соревнований.

Участие в соревнованиях как важнейшее условие непрерывного роста спортивного мастерства, контроля за состоянием учебно-тренировочного процесса.

Понятие периодизации спортивной тренировки, особенности периодов тренировки и их задачи, средства и методы решения задач тренировки по периодам. Индивидуальная, групповая, командная и самостоятельная тренировка.

### **Тема 1.3. Врачебный контроль и самоконтроль. Спортивный массаж и самомассаж**

**Теория:** Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях баскетболом. Содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение тренироваться. Дневник самоконтроля.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях баскетболом. Причины травм, их профилактика при занятиях. Оказание первой помощи при травмах.

Спортивный массаж, общее понятие о спортивном массаже и его значение. Основные приемы массажа. Противопоказания к массажу.

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

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

**Практика:** Сгибание и разгибание рук, вращения махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно – из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

### **Тема 2.2. Упражнения для ног**

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

### **Тема 2.3. 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 и в положении виса; различные сочетания этих движений.

### **Тема 2.4. Упражнения для всех групп мышц**

**Практика:** Упражнения со скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями.

**Оборудование:** Комплект мячей набивных

Комплект утяжелителей для рук, 500г

Комплект утяжелителей для ног, 500г

Комплект гантелей цельнолитых неразборных, 1кг, 2кг, 3кг

Скакалка

### **Тема 2.5. Упражнения для развития силы**

**Практика:** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание и виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекаладывание груза. Лазание по канату, шесту, стенке. Упражнения с гантелями. Упражнения с набивными мячами. Борьба.

**Оборудование:** Комплект мячей набивных

Комплект гантелей цельнолитых неразборных, 1кг, 2кг, 3кг

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

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

### **Тема 2.7. Упражнения для развития гибкости и ловкости**

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

Разнонаправленные движения руками и ногами. Кувырки вперед, назад, перекаты в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты в стороны, вперед, назад через правое, левое плечо. Стойки на голове, руках и лопатках. Опорные прыжки через козла, в длину, ширину с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя, тремя набивными мячами, предметами различной формы, разного диаметра и веса. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов, вращений.

**Оборудование:** Скакалка

Комплект мячей набивных

Мяч баскетбольный

Мяч волейбольный

Мяч мини-футбольный

Насос для накачивания мячей

Сетка для переноса мячей  
Корзина для хранения мячей

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

#### **Тема 3.1 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 скамеек, мячей, барьеров. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег с отягощением с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

**Оборудование:** Комплект мячей набивных

Фишки (конусы) тренировочные

Секундомер

Комплект утяжелителей для рук, 500г

Комплект утяжелителей для ног, 500г

Мяч баскетбольный

Мяч волейбольный

Мяч мини-футбольный

Насос для накачивания мячей

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

#### **Тема 3.2 Упражнения для развития общей выносливости**

**Практика:** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанцию для девочек от 1500 до 3000м, для мальчиков от 2500 до 5000м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 минут до 1 часа (для разных возрастных групп). Марш-бросок.

**Оборудование:** Секундомер

#### **Тема 3.3. Упражнения для развития прыгучести**

**Практика:** Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, с места на скамейку, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки с дополнительным отягощением. Прыжки толчком двумя ногами с места и толчком одной ногой с укороченного разбега, доставая одной и двумя руками подвешенные мячи; то же с поворотами и прыжке. Прыжки на одной и обеих ногах вверх и вниз по ступенькам. Прыжки на месте толчком одной ногой, подтягивая ее же к груди; то же двумя ногами

**Оборудование:** Комплект мячей набивных

Комплект утяжелителей для рук, 500г

Комплект утяжелителей для ног, 500г

Мяч баскетбольный

Мяч волейбольный

Мяч мини-футбольный

Насос для накачивания мячей

Сетка для переноса мячей  
Корзина для хранения мячей

### **Тема 3.4. Упражнения для развития ловкости и ориентировки**

**Практика:** Попадания набивным мячом в вертикальную мишень после кувырка вперед (назад); игрок с мячом в руках стоит на расстоянии 1-2 м от стены, спиной к ней, в прыжке, сгибая ноги, он посылает мяч в пол с таким расчётом, что бы мяч отскочил в стену. Приземлившись, игрок быстро поворачивается и ловит мяч, прыжки выполняются непрерывно, быстро; игрок стоит без мяча, спиной к стене, в 1 м от нее, второй располагается перед ним с мячом на расстоянии 1—2 м и выполняет передачи, направляя мяч в пол в то место, где стоит первый игрок, последний перепрыгивает мяч, затем, быстро повернувшись после приземления, ловит мяч и передает его партнеру; два игрока передают мяч друг другу на уровне груди, третий игрок увёртывается от мяча за счет приседания под передачей и последующего быстрого убегания от игрока с мячом, передачи выполняют быстро, отбегая назад после приседания, игрок должен каждый раз выпрямляться, если он не успевает увернуться от мяча, он должен поймать его; один игрок стоит сбоку от скамейки, второй перед ним с мячом на расстоянии 2—3 м, прыгая вправо и влево через скамейку, первый партнер ловит и передает мяч второму; игроки поточно делают кувырки на мате и, быстро встав, одновременно выполняют ловлю мяча от партнера и обратную передачу; неоднократные кувырки в сочетании с бросками в корзину с разных сторон от щита, игрок 3 выполняет кувырок, ловит мяч от игрока 5 и в прыжке бросает его в корзину, после чего осуществляет то же действие и обратном направлении, мячи после бросков в корзину ловят партнеры 4 и 5 или игрок, специально расположенный под щитом и возвращающий их партнерам 4 и 5; то же, но с дополнительными передачами перед броском или перед кувырком. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачами и бросками мяча. Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3м.

**Оборудование:** Комплект мячей набивных (медицинбол), 1 кг, 2 кг, 3 кг

Мяч баскетбольный

Мяч волейбольный

Мяч мини-футбольный

Насос для накачивания мячей

Комплект гантелей цельнолитых неразборных, 1кг, 2кг, 3кг

Свисток

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

### **Тема 3.5. Упражнения для развития качеств, необходимых при**



### **выполнении броска**

**Практика:** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями с гантелями и без гантелей. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой, левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо, 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. Упражнение для кистей рук с гантелями. 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 разного веса и объема на точность, дальность, быстроту броска по сигналу. Удары по летящему мячу (волейбольному, баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мяча из различных исходных положений на дальность и меткость (сидя, лежа на спине, лежа на животе). Броски мяча в прыжке с подкидного мостика, на точность попадания в мишени на полу, на стене, в ворота, в движущуюся мишень.

**Оборудование:** Мяч баскетбольный

Мяч волейбольный

Мяч мини-футбольный

Насос для накачивания мячей

Комплект гантелей цельнолитых неразборных, 1кг, 2кг, 3кг

Свисток

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

Ворота футбольные переносные, с сеткой в комплекте

### **Тема 3.6. Упражнения для развития игровой ловкости**

**Практика:** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка и бросок с попаданием в цель. Метание баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, смены положения - сидя на полу. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика, и выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета сохраняя вертикальное положение тела. Ведение мяча с ударами о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке; ведение мяча, передвигаясь через препятствия, ведение с перепрыгиванием препятствий (скамейки). Ведение одновременно двух мячей правой и левой рукой. Ведение двух мячей одновременно со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на линию, ставя стопу 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 метра.

**Оборудование:** Мяч баскетбольный

Насос для накачивания мячей

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

Стойка для обводки

### **Тема 3.7. 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 удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

**Оборудование:** Мяч баскетбольный

Насос для накачивания мячей

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

Стойка для обводки

## **Раздел 4. Техническая подготовка**

### **Тема 4.1. Техника нападения**

**Практика:** 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; ритмичное ведение мяча; обводка с синхронным асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног; проход вдоль линии; проход под кольцо.

**Оборудование:** Манишка

Мяч баскетбольный

Фишки (конусы) тренировочные

Насос для накачивания мячей

Свисток

Секундомер

Стойка для обводки

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

### **Тема 4.2. Техника защиты**

**Практика:** 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

**Оборудование:** Манишка

Мяч баскетбольный

Фишки (конусы) тренировочные

Насос для накачивания мячей

Свисток

Секундомер

Стойка для обводки

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

## **Раздел 5. Тактическая подготовка**

### **Тема 5.1. Взаимодействие игроков**

**Практика:** Взаимодействие игроков в нападении. Взаимодействие игроков в защите. Взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника.

**Оборудование:** Манишка

Мяч баскетбольный

Фишки (конусы) тренировочные

Насос для накачивания мячей

Свисток

Секундомер

Стойка для обводки

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

### **Тема 5.2. Тактика нападения**

**Практика:** Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Скрестный выход. Сдвоенный заслон. Наведение на двух игроков. Система быстрого прорыва. Система эшелонированного прорыва. Система нападения через центрального. Система нападения без центрального. Игра в численном большинстве. Игра в меньшинстве.

**Оборудование:** Манишка

Мяч баскетбольный

Фишки (конусы) тренировочные

Насос для накачивания мячей

Свисток

Секундомер

Стойка для обводки

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

### **Тема 5.3. Тактика защиты**

**Практика:** Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Переключение. Проскальзывание. Групповой отбор мяча. Против тройки. Против малой восьмерки. Против скрестного выхода. Против сдвоенного заслона. Против наведения на двух. Система личной защиты. Система зонной защиты. Система смешанной защиты. Система личного прессинга. Система зонного прессинга. Игра в большинстве. Игра в меньшинстве.

**Оборудование:** Манишка

Мяч баскетбольный

Фишки (конусы) тренировочные

Насос для накачивания мячей

Свисток

Секундомер

Стойка для обводки

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

### **Раздел 6. Игровая практика**

**Практика:** Интегральная подготовка на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства — технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

**Оборудование:** Манишка

Мяч баскетбольный

Фишки (конусы) тренировочные

Насос для накачивания мячей

Свисток

Секундомер

Стойка для обводки

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

### **Раздел 7. Контрольные игры и соревнование**

**Практика:** Проведение контрольных игр. Участие в школьных, районных, региональных соревнованиях по баскетболу.

**Оборудование:** Манишка

Мяч баскетбольный

Фишки (конусы) тренировочные

Насос для накачивания мячей

Свисток

Секундомер

Стойка для обводки

Сетка для переноса мячей  
Корзина для хранения мячей

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Место проведения: \_\_\_\_\_

Количество учебных недель \_\_\_\_\_

Время проведения занятий \_\_\_\_\_

Изменения расписания занятий \_\_\_\_\_

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата проведения	Примечание
1	Вводное занятие. Физиологические основы спортивной тренировки	2	Теоретическое занятие	Беседа, опрос		
2	Основы методики тренировки	2	Теоретическое занятие	Беседа, опрос		
3	Врачебный контроль и самоконтроль. Спортивный массаж и самомассаж	2	Теоретическое занятие	Беседа, опрос		
4	ОФП СПФ Техника нападения	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений		
5	ОФП СПФ Техника нападения	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений, контрольные нормативы		
6	Техника нападения	2	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений		
7	ОФП СПФ Техника нападения	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений		
8	ОФП СПФ Техника нападения	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений, контрольные нормативы		
9	Техника нападения	2	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений		
10	ОФП СПФ Техника нападения	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений		
11	ОФП СПФ Техника нападения	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений, контрольные нормативы		
12	Техника нападения	2	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений		
13	ОФП СПФ Техника защиты	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений		
14	ОФП	0,5	Комбинированное занятие	Выполнение		

	СПФ Техника защиты	0,5 1	ное занятие	упражнений		
15	Техника защиты	2	Однонаправлен ное занятия	Выполнение упражнений		
16	ОФП СПФ Техника защиты	0,5 0,5 1	Комбинирован ное занятие	Выполнение упражнений, контрольные нормативы		
17	ОФП СПФ Техника защиты	0,5 0,5 1	Комбинирован ное занятие	Выполнение упражнений, контрольные нормативы		
18	Техника защиты	2	Однонаправлен ное занятия	Выполнение упражнений		
19	ОФП СПФ Техника защиты	0,5 0,5 1	Комбинирован ное занятие	Выполнение упражнений		
20	ОФП СПФ Техника защиты	0,5 0,5 1	Комбинирован ное занятие	Выполнение упражнений, контрольные нормативы		
21	Техника защиты	2	Однонаправлен ное занятия	Выполнение упражнений		
22	ОФП СПФ Взаимодействие игроков в нападении	0,5 0,5 1	Комбинирован ное занятие	Выполнение упражнений		
23	ОФП СПФ Взаимодействие игроков в защите	0,5 0,5 1	Комбинирован ное занятие	Выполнение упражнений, контрольные нормативы		
24	Взаимодействие игроков в нападении. Взаимодействие игроков в защите	2	Однонаправлен ное занятия	Выполнение упражнений		
25	ОФП СПФ Взаимодействие игроков в нападении	0,5 0,5 1	Комбинирован ное занятие	Выполнение упражнений		
26	ОФП СПФ Взаимодействие игроков в защите	0,5 0,5 1	Комбинирован ное занятие	Выполнение упражнений, контрольные нормативы		
27	Взаимодействие игроков в нападении. Взаимодействие игроков в защите	2	Однонаправлен ное занятия	Выполнение упражнений		
28	ОФП СПФ Тактика нападения	0,5 0,5 1	Комбинирован ное занятие	Выполнение упражнений		
29	ОФП СПФ	0,5 0,5	Комбинирован ное занятие	Выполнение упражнений		

	Тактика нападения	1				
30	Тактика нападения	2	Однонаправлен ное занятия	Выполнение упражнений		
31	ОФП СПФ Тактика нападения	0,5 0,5 1	Комбинирован ное занятие	Выполнение упражнений		
32	ОФП СПФ Тактика нападения	0,5 0,5 1	Комбинирован ное занятие	Выполнение упражнений		
33	Тактика нападения	2	Однонаправлен ное занятия	Выполнение упражнений		
34	ОФП СПФ Тактика нападения	0,5 0,5 1	Комбинирован ное занятие	Выполнение упражнений		
35	ОФП СПФ Тактика нападения	0,5 0,5 1	Комбинирован ное занятие	Выполнение упражнений		
36	Тактика нападения	2	Однонаправлен ное занятия	Выполнение упражнений		
37	ОФП СПФ Тактика защиты	0,5 0,5 1	Комбинирован ное занятие	Выполнение упражнений		
38	ОФП СПФ Тактика защиты	0,5 0,5 1	Комбинирован ное занятие	Выполнение упражнений		
39	Тактика защиты	2	Однонаправлен ное занятия	Выполнение упражнений		
40	ОФП СПФ Тактика защиты	0,5 0,5 1	Комбинирован ное занятие	Выполнение упражнений		
41	ОФП СПФ Тактика защиты	0,5 0,5 1	Комбинирован ное занятие	Выполнение упражнений		
42	Тактика защиты	2	Однонаправлен ное занятия	Выполнение упражнений		
43	ОФП СПФ Тактика защиты	0,5 0,5 1	Комбинирован ное занятие	Выполнение упражнений		
44	ОФП СПФ Тактика защиты	0,5 0,5 1	Комбинирован ное занятие	Выполнение упражнений		
45	Тактика защиты	2	Однонаправлен ное занятия	Выполнение упражнений		
46	Установка перед игрой Игровая практика Разбор проведенной игры	0,5 1 0,5	Комбинирован ное занятие	Беседа Командная игра		
47	Установка перед игрой Игровая практика Разбор проведенной игры	0,5 1 0,5	Комбинирован ное занятие	Беседа Командная игра		
48	Установка перед игрой	0,5	Комбинирован	Беседа		





	Игровая практика Разбор проведенной игры	1 0,5	ное занятие	Командная игра		
62	Установка перед игрой Игровая практика Разбор проведенной игры	0,5 1 0,5	Комбинирован ное занятие	Беседа Командная игра		
63	Установка перед игрой Игровая практика Разбор проведенной игры	0,5 1 0,5	Комбинирован ное занятие	Беседа Командная игра		
64	Установка перед игрой Игровая практика Разбор проведенной игры	0,5 1 0,5	Комбинирован ное занятие	Беседа Командная игра		
65	Установка перед игрой Игровая практика Разбор проведенной игры	0,5 1 0,5	Комбинирован ное занятие	Беседа Командная игра		
66	Установка перед игрой Игровая практика Разбор проведенной игры	0,5 1 0,5	Комбинирован ное занятие	Беседа Командная игра		
67	Контрольные игры и соревнования	2	Целостно- игровое занятие	Соревнован ие		
68	Контрольные игры и соревнования	2	Целостно- игровое занятие	Соревнован ие		
69	Контрольные игры и соревнования	2	Целостно- игровое занятие	Соревнован ие		
70	Контрольные игры и соревнования	2	Целостно- игровое занятие	Соревнован ие		
71	Контрольные игры и соревнования	2	Целостно- игровое занятие	Соревнован ие		
72	Контрольные игры и соревнования	2	Целостно- игровое занятие	Соревнован ие		
	Итого	144				

## 2.2. Формы аттестации/контроля

Проводится в следующих формах: промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

*Промежуточная аттестация* проводится по завершению полугодия или года обучения в форме опросов, игр, бесед.

*Итоговая аттестация* проводится по окончании изучения всей программы в форме тестовых опросов, соревновательных игр.

- Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, фото, отзыв детей и родителей, статья и др.

- Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: учебно-тренировочные занятия; беседы; подвижные и спортивные игры; просмотр матчей.

Контроль и отслеживание результатов деятельности проводится с целью выявления уровня развития специальных навыков, знаний обучающихся с целью коррекции процесса обучения и учебно-познавательной деятельности обучающихся.

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные методы и способы:

- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- участие в соревнованиях, конкурсах;
- игровые занятия.

Аттестация по технико-тактической подготовке по баскетболу проводится на основании экспертной оценки преподавателя выполнения обучающимися технико-тактических приемов в процессе учебных занятий, улучшения показателей.

### 2.3. Оценочные материалы

#### Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,0 с)	Бег на 20 м (не более 4,3 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 183 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 168 м)
	Бег 600 м (не менее 2 мин 05 с)	Бег 600 м (не менее 2 мин 22 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

#### Техническая подготовка

Передвижение в защитной стойке

Используется для определения скоростной координации движений. Обучающийся находится за лицевой линией и по сигналу тренера-

преподавателя перемещается спиной вперёд в «защитной стойке», после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперёд к лицевой линии на исходную позицию. Для обучающихся всех групп одинаковое задание. Результат общего времени фиксируется (в секундах).

#### Скоростное ведение

Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Обучающийся по сигналу тренера-преподавателя начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т.д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, обучающийся выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска обучающийся снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведёт мяч правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (левой рукой).

#### Организационно-методические указания (ОМУ):

- перевод выполняется с руки на руку под ногой или за спиной
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

Фиксируется общее время выполнения задания и общее количество заброшенных мячей.

В протокол записывается время, за каждый заброшенный мяч из общего времени отнимается 1 секунда. За выполнение неправильного перевода мяча, за каждую ошибку при обводке стоек, ошибках при ведении и т.д. к общему времени прибавляется 1 секунда.

Результат общего времени фиксируется (в секундах).

#### Передачи мяча

Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Обучающийся стоит лицом к щиту. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передаёт его партнёру №1 левой рукой и начинает движение к противоположному щиту, получает обратно мяч и передаёт его партнёру №2 левой рукой и т.д. После передачи от партнёра №3, обучающийся выполняет атаку в корзину. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположной корзине, отдавая передачи правой рукой.

#### Организационно-методические указания (ОМУ):

- передачи выполняются об пол
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

Фиксируется общее время выполнения задания и количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый заброшенный мяч из общего времени отнимается 1 секунда.

За выполнение неправильной передачи мяча, пробежки и т.д., к общему времени прибавляется 1 секунда.

Результат общего времени фиксируется (в секундах).

#### Броски с дистанции

Используется для определения техники владения мячом при броске в корзину.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- обучающийся выполняет 40 бросков: по 2 броска с 10 указанных точек, туда и обратно. С каждой точки: первые два броска в 3-х очковой зоне, вторые два броска – в 2-х очковой зоне. Фиксируется общее количество бросков и очков

(за 1 попадание из 3-х очковой зоны – 3 %; из 2-х очковой зоны – 2 %).

Штрафные броски

Используется для определения техники владения мячом при броске в корзину.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- обучающийся выполняет 20 бросков со «штрафной» линии 3-х секундной зоны.

- заступ за «штрафную» линию и вход в 3-х секундную зону при выполнении броска, пока мяч не преодолел верхнюю «мёртвую» точку – запрещён.

Фиксируется общее количество бросков и попаданий

(за 1 попадание – 5 %).

## 2.4. Методические материалы

*Дидактические принципы, используемые для реализации задач программы.*

1. Принцип научности – стремление учитывать передовые, новейшие апробированные технологии.
2. Принцип доступности и индивидуальности – обучение и воспитание строить в строгом соответствии с их возможностями, учитывая их возрастные, половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических особенностях.
3. Принцип систематичности – состоит в непрерывности процесса и оптимальном чередовании нагрузок и отдыха; повторяемость и вариативность, рациональная последовательность.
4. Принцип сознательного и активного обучения - формирование у обучающихся осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным задачам занятий.
5. Принцип наглядности – направленное формирование широко чувственной основы как предпосылки освоения движений; использование наглядности как неотъемлемого условия всего процесса совершенствования двигательной деятельности.
6. Принцип динамичности (постепенного усиления развивающихся факторов) – заключается в том, что нагрузки и другие факторы, благодаря которым в процессе физического воспитания достигается развивающий эффект, должны закономерно меняться, причем общая тенденция должна состоять в постепенном усилении действия данных факторов.

7. Принцип целенаправленности обучения и воспитания - означает, что педагог должен четко осознавать цель обучения в целом и конкретного занятия и все свое мастерство должен направлять на достижение цели обучения и занятия.

8. Принцип прочности знаний, умений и нравственно-духовных установок. Прочные знания и умения необходимы для успешного продолжения обучения, для развития познавательных способностей, для подготовки их к практической деятельности, отсутствие прочных знаний означает пробел в знаниях, что нарушает систематичность знаний и системность.

9. Принцип личностно-ориентированного взаимодействия педагога и обучающегося. Педагог должен доверять и поддерживать обучающегося во всех его начинаниях и предложениях. Отношения педагога и обучающегося должны быть построены на взаимодействии со стороны педагога и сотрудничестве со стороны обучающегося. Главной задачей педагога является вывести ребенка на субъективную позицию.

### **Основные специфические средства спортивной тренировки**

Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются физические упражнения. Упражнения могут быть разделены на три группы: избранные соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные. Избранные соревновательные упражнения — это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения игры в баскетбол. Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно, сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей. Смысл любого специально подготовительного упражнения состоит в том, чтобы ускорить и улучшить процесс подготовки в соревновательном упражнении. Именно поэтому они специфичны в каждом конкретном случае. Общеподготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки обучающегося. Общеподготовительные упражнения не имеют прямой связи с соревновательными и предназначены расширить запас двигательных навыков и качеств обучающегося, повысить его общую тренированность.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на 3 группы: словесные, наглядные и практические. Выбор метода определяется задачей, возрастом, состоянием здоровья, подготовленностью, квалификацией спортсмена, применяемыми средствами и др. факторами.

Словесный метод – с его помощью сообщаются теоретические сведения по технике, тактике, правилам соревнований.

Метод обеспечения наглядности применяют для создания зрительных, слуховых, двигательных образов.

Практические методы (метод упражнений) основаны на двигательной активности.

Используемые методы обучения:

1. Словесные (источник знаний — слово) — рассказ тренера, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой;

2. Наглядные (источник знаний — образ) — демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение;

3. Практические (источник знаний — опыт) — упражнения, соревнования.

Педагогические технологии, используемые в учебно-воспитательном процессе:

- Технология лично - ориентированного обучения – позволяет максимально развивать индивидуальные познавательные способности обучающихся на основе имеющегося у него опыта жизнедеятельности. Основу данной технологии составляют дифференциация и индивидуализация обучения.

- Технология разноуровневого обучения – позволяет создать условия для включения каждого обучающегося в деятельность, соответствующую уровню его развития (разноуровневые задания, индивидуальные образовательные маршруты).

- Здоровьесберегающие технологии – направлены на сохранение здоровья, создание максимально возможных условий для развития духовного, эмоционального, личностного здоровья, повышения работоспособности обучающихся (чередование различных видов деятельности, физкультминутки, комплекс упражнений на снятие усталости, положительный психологический климат на занятии).

### **Психологическая подготовка**

**Психологическая подготовка** - направлена на воспитание у обучающихся нравственных черт и волевых качеств.

Воля — это сознательная активность спортсмена, направленная на преодоление трудностей, на достижение поставленной цели. Воля воспитывается в процессе преодоления трудностей, возникших во время тренировок и соревнований, страха перед трудным элементом, болезненных ощущений или неблагоприятных условий внешней среды (жара, холод, высокая влажность и др.), соблюдение установленного режима дня, подчинение правилам спортивных соревнований, выполнение дисциплинарных требований на учебно-тренировочных занятиях и т.д. Волевые усилия всегда носят осознанный характер.

Экстремальное воздействие соревновательных условий вызывает у спортсменов состояния нервно-психического напряжения, которое они не испытывают или испытывают в существенно меньшей степени во время тренировочных занятий.

Следовательно, чтобы реализовать в соревновании все свои возможности, спортсмен должен:

- действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей, успеха или неудачи;

- выполнять необходимые движения и действия с высокой степенью точности, чтобы свести к минимуму число ошибок;

- быстро и правильно оценивать соревновательную обстановку, принимать решения и, не колеблясь, их осуществлять; самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения.

Достичь этого можно лишь в результате соответствующей психологической подготовки. Таким образом, целью психологической подготовки спортсменов к соревнованию является формирование у них такого психического состояния, при котором они могут:

а) в полной мере использовать свою функциональную и специальную подготовленность для реализации в соревновании максимально возможного результата;

б) противостоять многим предсоревновательным и соревновательным факторам, оказывающим сбивающее влияние и вызывающим раскоординацию функций, т. е. проявлять высокую надежность соревновательной деятельности.

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности.

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

Важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

## **2.5. Условия реализации программы**

Для эффективной реализации программы необходимы определённые условия:



- наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 15 человек и отвечающего правилам СанПин;
- регулярное посещение обучающимися занятий;
- наличие необходимого оборудования

### **Материально-техническое обеспечение программы**

Для успешной реализации программы необходимы помещение (спортивный зал), соответствующее СанПиН, а также следующие материалы и оборудование:

<b>Наименование</b>	<b>Кол-во ед.</b>
Ворота футбольные переносные, с сеткой в комплекте	1
Стойки волейбольные с противовесом, с сеткой	1
Манишка	30
Комплект мячей набивных (медицинбол), 1 кг, 2 кг, 3 кг	5
Мяч баскетбольный	10
Мяч волейбольный	10
Мяч мини-футбольный	10
Фишки (конусы) тренировочные	15
Насос для накачивания мячей	2
Перчатки вратарские	2
Комплект гантелей цельнолитых неразборных, 1кг, 2кг, 3кг	5
Свисток	2
Секундомер	2
Комплект утяжелителей для рук, 500г	10
Комплект утяжелителей для ног, 500г	10
Скакалка	15
Стойка для обводки	15
Сетка для переноса мячей	2
Корзина для хранения мячей	2

### **Кадровое обеспечение программы**

Программу реализует педагог дополнительного образования, который владеет необходимой профессиональной компетентностью для реализации программы: имеет опыт работы с обучающимися данного возраста, имеет навык организации образовательной деятельности обучающихся, обладает сформированными социально ориентированными личностными качествами (ответственность, доброжелательность, коммуникабельность, целеустремленность, эмпатия, тактичность и др.), а также обладает необходимым уровнем знаний и практических умений в соответствующей предметной области.

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий спортивную подготовку по данным видам спорта и соответствующее образование.

### **3. Список литературы**

#### **Список литературы для педагога:**

1. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
2. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.
3. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.
4. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.

#### **Список литературы для обучающихся и родителей:**

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. - М.: ФиС, 2003, 232 с.
2. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-пресс, 2003, 244 с.
3. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
4. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.