

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ ШКОЛА «КАИССА»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК**

Принято на заседании  
педагогического совета  
от «30» августа 2022 года  
Протокол № 1

«Утверждаю»  
Директор  
МБУ ДО ДЮСШ «Каисса»  
МО г.Новороссийск  
О.А.Комерзан  
Приказ № 35/К  
от «30» августа 2022 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Физкультурно-спортивной направленности**

**«БАСКЕТБОЛ»**

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы 1 год (184 часа)

Возрастная категория 6-18 лет

Вид программы модифицированная

Авторы-составители:

Исупова Т.Н. – инструктор-методист МБУ ДО ДЮСШ «Каисса.

Бородин А.В. – тренер-преподаватель по баскетболу МБУ ДО ДЮСШ  
«Каисса».

г.Новороссийск 2022год

ID номер программы в АИС «Навигатор» 20182

## Содержание

	Пояснительная записка .....	3
1.	Учебный план .....	6
2.	Учебно-тематический план .....	7
3.	Планируемые результаты освоения программы .....	7
4.	Содержание программы .....	8
4.1.	Теоретическая подготовка .....	8
4.2.	Общая физическая подготовка .....	9
4.3.	Специально-физическая подготовка .....	11
4.4.	Техническая подготовка .....	13
5.	Условия реализации программы .....	16
6.	Формы аттестации .....	17
6.1.	Нормативные оценки по физической подготовленности .....	18
7.	Методические материалы .....	20
	Список литературы .....	22

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по общефизической подготовке с элементами баскетбола (далее – Программа) составлена в соответствии:

- с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.11.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014);

- приказом Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- концепцией развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р);

- приказом Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» и соответствует Правилам ПФДО в Краснодарском крае.

**Направленность** физкультурно-спортивная.

**Новизна** Программы обусловлена тем, что по форме организации образовательного процесса данная программа является разноуровневой программой, а также, что впервые в ДЮСШ «Каисса» разработана программа по баскетболу, рассчитанная на детей младшего возраста (с 6 лет), которые в процессе реализации Программы приобретут общефизические навыки, необходимые в дальнейшем для плодотворных занятий гандболом: мышечную силу, скорость, вестибулярную устойчивость, выносливость, гибкость, координацию.

**Актуальность программы** основана на потребности школы в подготовке резерва для комплектования групп, осуществляющих предпрофессиональную и спортивную подготовку, а также необходимостью создания спортивных групп с целью максимального охвата обучающихся желающих заниматься физической культурой и спортом.

**Педагогическая целесообразность** Программы состоит в единстве принципов комплексности, преемственности и вариативности тренировочных процессов:

- 1) *Принцип комплексности* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
- 2) *Принцип преемственности* определяет последовательность изложения

программного материала на этапе обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3) *Принцип вариативности* - предусматривает в зависимости от индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Адресат программы:** дополнительная Программа разработана для детей и подростков 6-18 лет. Занятия в группах по данной программе проводятся с разделением по половому признаку, имеющими медицинский допуск к занятиям спортом. Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростные и координационные способности, способность длительно выполнять упражнения умеренной и большой интенсивности).

В возрасте 6-10 лет начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. А это создает условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации детей школьного возраста, определению для каждого из них оптимального пути физического совершенствования.

В среднем и старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее физическое развитие и укрепление растущего организма детей, воспитываются морально-волевые качества, более детально изучаются основные двигательные навыки, а также умения оценивать свои движения во времени, пространстве и по степени мышечных усилий.

Процесс формирования двигательных навыков у подростков 11-18 лет проходит значительно быстрее, чем у детей 6-10 летних, поэтому они способны овладевать более сложными упражнениями.

В процессе развития опорно-двигательного аппарата изменяются двигательные качества мышц: быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие происходит не равномерно. Прежде всего, развиваются быстрота и ловкость движений.

**Уровень освоения программы:** ознакомительный.

**Объем программы и срок реализации** – Срок реализации программы – 46 недель с общим объемом - 184 часов (4 часа в неделю).

**Условия набора учащихся.** В группу принимаются дети и подростки (6-18 лет), имеющие склонность к физической активности и желание заниматься баскетболом.

Обязательным условием для зачисления является медицинское заключение о допуске к занятиям баскетболом.

**Условия формирования групп.** Группы комплектуются по возрастному принципу 6-18 лет, мальчики и девочки занимаются отдельно при наполняемости группы от 10 человек.

### **Форма и режим занятий**

**Режим занятий** 2 раза в неделю, по 2 академических часа,

**Основными формами проведения занятий являются:**

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях по баскетболу.

Учебный материал программы учитывает специфику вида спорта, возрастные особенности, занимающихся.

**Основная цель программы** — Всестороннее физическое развитие, совершенствование двигательных и морально-волевых качеств, с учётом индивидуальных возможностей, развитие физических, личностных качеств занимающихся. Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов – патриотов своей школы, своего села, своей страны.

**Достижение поставленной цели возможно при решении следующих задач:**

### **Предметные:**

1. Познакомить обучающихся с интереснейшим видом спорта «баскетбол», правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований.

2. Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

**Метапредметные:**

1. Укреплять опорно–двигательный аппарат обучающихся.
2. Способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закаливать организм.
3. Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
4. Расширение спортивного кругозора обучающихся.

**Личностные:**

1. Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения.
2. Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.
3. Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

### 1. Учебный план ДООП «Баскетбол»

№ п/п	Наименование программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по общефизической подготовке с элементами баскетбола	184	60	124

Реализация этой программы направлена на создание представления об избранном виде деятельности, приобретения первичных навыков ловле, передаче, ведении и бросков мяча, применяемые в баскетболе.

Осуществление обучения детей по данной программе дает им возможность познакомиться с баскетболом, получить первичные представления о баскетболе и о двигательных действиях используемых в игре.

Программа разработана с учетом возможностей обучающихся для развития физических качеств и способностей, что позволяет реализовать

потребности обучающихся в избранном виде спортивной деятельности, удовлетворить индивидуальные потребности в двигательной активности.

## 2. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Знакомство с избранным видом спортивной деятельности	36	12	24	Лекции, наблюдение, беседа, анкетирование
2.	Подвижные игры	38	8	30	Наблюдение, беседа
3.	ОФП	34	8	26	Выполнение контрольных упражнения
4.	СФП	40	10	30	Выполнение контрольных упражнения
5.	Игровые упражнения «Эстафеты»	34	10	24	Наблюдение, беседа
6.	Промежуточная и итоговая аттестация	2		2	Диагностика навыков, зачеты, контрольные нормативы
	<b>ИТОГО:</b>	184	48	136	

## 3. Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения данной программы обучающиеся должны **знать**:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- современное состояние и историю развития избранного вида спортивной деятельности;
- методы профилактики травматизма, гигиенические требования и правила техники безопасности использования мест проведения занятий, спортивного оборудования, инвентаря и спортивной одежды;
- закономерности формирования двигательных умений и навыков;
- основы техники и тактики избранного вида спортивной деятельности;

- правила соревнований по баскетболу и методику судейства;

**уметь:**

- выполнять упражнения по развитию физических качеств, общей и специальной разминки с учетом индивидуальных особенностей организма;
- демонстрировать должные результаты выполнения контрольных двигательных заданий, предусмотренные настоящей программой, действующими положениями и требованиями к уровню подготовленности;
- выполнять технико-тактические действия в условиях тренировки и соревнований в избранном виде спорта;
- контролировать и регулировать выполняемую физическую нагрузку и психическое состояние;
- помогать в проведении соревнований по баскетболу в качестве помощника судьи, секретаря, секундометриста и информатора;

**владеть:**

- навыками здорового образа жизни, активной позитивной жизненной позицией;
- способностью выполнения тренировочных заданий по развитию физических качеств, совершенствованию техники выполнения двигательных действий в баскетболе;
- навыками самостоятельного проведения утренней гигиенической зарядки, общей и специальной разминки;
- способностью участвовать в соревнованиях;
- навыками самостоятельного управления психическим состоянием, общей и специальной подготовленности;
- способностью выполнять установки и задания тренера-преподавателя в условиях соревновательной деятельности должным образом.

#### **4. Содержание программы**

В данной программе приводится обучение, где распределение часовой нагрузки по неделям может варьироваться, но в пределах утвержденных часов.

##### **4.1. Теоретическая подготовка**

Тренировочный процесс на данном этапе подготовки предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, основами техники избранного вида спорта.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде



бесед до или после практических занятий, доступных и интересных по содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала и т.д. Для самостоятельного чтения рекомендована специальная литература для детей и родителей.

### **Ознакомительный модуль**

Правила поведения и техника безопасности на тренировочных занятиях и вне их. Инвентарь и оборудование мест занятий.

Физическая культура и спорт в России. Баскетбол, как средство физического воспитания.

Строение и функции организма человека. Физические упражнения и их влияние на организм.

Основы личной и спортивной гигиены. Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Режим дня и питание занимающегося физической культурой и спортом.

Основы техники баскетбола.

Основные правила соревнований в баскетболе.

### **4.2. Общая физическая подготовка**

Физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. В задачи общей физической подготовки входит укрепление здоровья и физического развития, совершенствование физических качеств и жизненно важных двигательных навыков.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два.

Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ног 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; прыжки.

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

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

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.

Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза.

Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.

Упражнения с набивными мячами. Борьба. Гребля.

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

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

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне;

равновесие при катании на коньках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью.

Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 часа (для разных возрастных групп).

### **4.3. Специально-физическая подготовка**

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. 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 50м). 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 черед предмет и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. 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 (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Игра в городки. Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Бросок мяча в прыжке с разбега, отталкиваясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на столе, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. 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 с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.

Прыжки вперед и вверх с 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, ритмичный 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.

Упражнения для развития специальной выносливости.

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.

#### **4.4. Техническая подготовка**

Под технической подготовкой понимается степень освоения обучающимися системы движений, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Своевременное исправление ошибок и причин их возникновения при выполнении приёмов и движений значительно повышает эффективность процесса технического совершенствования, формирует двигательные умения и навыки.

Изучение конкретного двигательного действия или приёма предполагает последовательное прохождение четырёх этапов обучения:

1. ознакомление с двигательным действием или приёмом;
2. разучивание его в облегчённых условиях;
3. совершенствование данного действия в разнообразных условиях;
4. реализация изучаемого действия в соревнованиях.

Взаимосвязь и взаимозависимость структуры движения и уровня развития физических качеств занимающихся – важнейшее условие совершенствования технического мастерства обучающегося.

Техническая подготовка в баскетболе строится из:

- овладения техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек игроков (стойка игрока; перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом);
- овладения техникой ведения мяча (ведение мяча правой и левой рукой; ведение мяча с разной высотой отскока; ведение с изменением направления; ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника);
- овладение техникой ловли и передачи мяча (ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении; передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола, двумя – от головы; скрытые передачи; передача мяча со сменой мест в движении; передача мяча с активным и пассивным сопротивлением защитника);

- овладение техникой бросков мяча (бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении; бросок мяча после ведения в два шага; бросок мяча после ловли и ведения; бросок после остановки; бросок одной рукой от плеча со средней дистанции; штрафной бросок; добивание мяча после отскока от щита; бросок полукрюком, крюком);
- освоение индивидуальных защитных действий (вырывание и выбивание мяча; защитные действия один на один, один на два; защитные действия против игрока с мячом и без мяча);
- закрепление техники и развитие координационных способностей (комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок).



## 5. Условия реализации программы

### *Материально-технические:*

Занятия проводятся в спортивном зале школы, где есть необходимое оборудование, инвентарь, методическая литература для проведения занятий.

<b>№</b>	<b>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</b>	<b>Количество (шт)</b>
1.	Спортивный зал игровой	1
2.	Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой	2
3.	Щиты тренировочные с кольцами	4
4.	Стойки для обводки	6
5.	Гимнастическая стенка	6 пролетов
6.	Гимнастические скамейки	4
7.	Мячи баскетбольные	15
8.	Гимнастические маты	3
9.	Скакалки	15
10.	Мячи набивные различной массы	15
11.	Гантели различной массы	10
12.	Насос ручной со штуцером	2
13.	Медицинская аптечка	1
14.	Свисток судейский	2

### *Организационные:*

Соблюдение правил техники безопасности. Соблюдение режима проведения занятий в соответствии с требованиями СанПиН

### *Методические:*

#### **Информационно-методическое обеспечение**

<b>№</b>	<b>Наименование средств информационно-методического обеспечения</b>
1.	Рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале.
2.	Инструкции по технике безопасности.
3.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре и спорту
4.	Схемы и плакаты освоения техники баскетболиста.
5.	Правила баскетбола.
6.	Таблицы нормативов ОФП и СФП
7.	Учебно-методическое пособия «Баскетбол»



### ***Кадровые:***

Программа может реализовываться тренером-преподавателем, имеющим среднее – специальное или высшее образование, без требований к уровню, профессиональной категории.

- тренер-преподаватель
- медицинский работник

## **6. Формы аттестации**

Важнейшей функцией управления тренировочным процессом, наряду с планированием, является контроль, определяющий эффективность работы с обучающимися на протяжении реализации программы.

В МБУ ДО ДЮСШ «Каисса» осуществляется текущий и итоговый контроль.

С помощью текущего контроля определяется содержание занятий и величина физической нагрузки в них.

Итоговый контроль проводится по окончании изучения программы в виде сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и служит для определения уровня развития физических качеств и степени подготовленности обучающихся.

Контрольные нормативы являются основным инструментом контроля уровня физической подготовленности, двигательных и психических качеств, степени владения техническими приемами, их стабильности и эффективности, недочетов в системе планирования нагрузок. Это дает возможность непрерывно совершенствовать и корректировать планирование подготовки по баскетболу.

Нормативные требования контрольных упражнений по физической подготовке, составлены в соответствии с требованиями физической подготовленности.

Целесообразность и эффективность деятельности тренера-преподавателя прямо пропорциональны точности анализа данных педагогических наблюдений и контроля, полученных в тренировочном процессе.

### **Оценочные материалы**

*Оценка результатов осуществляется по следующим критериям:*

- стабильность состава занимающихся;
- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ технической подготовки, навыков гигиены и

самоконтроля.

Перевод на следующий год обучения проводится на основании сдачи контрольных нормативов, в соответствии с требованиями.

### 6.1. Нормативные оценки по физической подготовленности

#### *Контрольные нормативы для обучающихся 7-10 лет*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 20 м (не более 4,2 с)	Бег на 20 м (не более 4,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Прыжок вверх с места толчком двух ног (не менее 30 см)	Прыжок вверх с места толчком двух ног (не менее 28 см)
Выносливость	Бег 500 м (не более 2,10 мин.)	Бег 500 м (не более 2,40 мин.)
Силовые качества	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками (сидя не менее 5 м, стоя не менее 10 м)	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками (сидя не менее 3,5 м, стоя не менее 7 м)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с.)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с.)

#### *Контрольные нормативы для обучающихся 11-13 лет*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 20 м (не более 3,9 с)	Бег на 20 м (не более 4,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Прыжок вверх с места толчком двух ног (не менее 35 см)	Прыжок вверх с места толчком двух ног (не менее 35 см)
Выносливость	Бег 500 м (не более 1,50 мин.)	Бег 500 м (не более 2,20 мин.)
Силовые качества	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя

	руками (сидя не менее 6,5 м, стоя не менее 11,5 м)	руками (сидя не менее 4,5 м, стоя не менее 9,8 м)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с.)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с.)
	Прыжок вверх с места толчком двух ног (не менее 35 см)	Прыжок вверх с места толчком двух ног (не менее 35 см)
Выносливость	Бег 500 м (не более 1,50 мин.)	Бег 500 м (не более 2,20 мин.)
Силовые качества	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками (сидя не менее 6,5 м, стоя не менее 11,5 м)	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками (сидя не менее 4,5 м, стоя не менее 9,8 м)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с.)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с.)

***Контрольные нормативы для обучающихся 14-17 лет***

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 20 м (не более 3,8 с)	Бег на 20 м (не более 3,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 205 см)	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)
	Прыжок вверх с места толчком двух ног (не менее 41 см)	Прыжок вверх с места толчком двух ног (не менее 37см)
Выносливость	Бег 500 м (не более 1,40 мин.)	Бег 500 м (не более 2 мин.)
Силовые качества	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками (сидя не менее 7,5 м, стоя не менее 12,5 м)	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками (сидя не менее 5 м, стоя не менее 10,5 м)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,1 с.)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,6 с.)

## 7. Методические материалы

Методическое обеспечение программы направлено на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

В условиях сетевого взаимодействия программа может реализовываться и в других организациях дополнительного образования.

Программа основана на педагогических технологиях *индивидуализации, игрового и группового* обучения.

*Индивидуализация* обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

*Игровые и групповые технологии* (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта,

сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в баскетбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях баскетболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

## Список литературы

1. Искина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разработ./ С. АнН. Анискина. - М.: ГЦОЛИФК, 1991. - 38 с.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса/ Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
3. Вуден Д.Р. Современный баскетбол/ сокр. пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 254 с.
4. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского/ А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 2002. - 352 с.
5. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/Под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004.
6. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетбола - Москва, Смоленск, 2012.
7. Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте Смоленск, 2012.
12. Нестеровский Д.И. Баскетбол Теория и методика обучения, Москва, 2004