

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЛИДЕР»

**СОГЛАСОВАНО**  
на тренерском совете  
МАУ СШ «Лидер»  
протокол № 4  
от «25» декабря 2022 года

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом МАУ «СШ «Лидер»  
От «29 » декабря 2022 г. № 210/ОД  
Директор МАУ «СШ «Лидер»



С.В. Ломакин

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**в области физической культуры**  
**по виду спорта «Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 8-17 лет  
Срок реализации: 1 год

**Разработчик программы:**  
Ушакова Вероника Александровна,  
инструктор-методист

г. Красноуфимск,  
2022 год

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ .....	3
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цель и задачи программы .....	5
1.3. Содержание изучаемого курса .....	6
1.4. Планируемые результаты .....	17
II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ .....	18
2.1. Календарно-учебный график .....	18
2.2. Условия реализации программы .....	18
2.3. Формы контроля .....	18
2.4. Оценочные материалы .....	19
2.5. Методическое обеспечение программы .....	19
2.6. Календарный план воспитательной работы .....	23
III. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....	24

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Баскетбол» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Минпросвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», нормативными актами МАУ ДО «СШ «Лидер» (далее – школа).

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

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

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

Игровая обстановка в баскетболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают баскетболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

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

**Направленность данной Программы** – физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения Программы** – базовый.

**Возраст обучающихся**, на который рассчитана данная программа от 8 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическим нагрузкам. Занятия могут посещать как мальчики, так и девочки. Минимальная наполняемость группы - 10 человек. Допускается возможность создания разновозрастных групп.

**Программа реализуется** в течение 1 года (42 недели).

Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам. Всего недельная нагрузка составляет 6 часов.

**Объем** 252 часа в год.

**Режим занятий** – 3 тренировки в неделю по 2 академических часа

**Форма обучения** – очная форма.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Отличительной особенностью** программы является адаптация к условиям работы в разновозрастной группе, применение дозированных разнообразных средств и методик, направленных на общефизическое развитие детей. Данная программа ориентирована на социализацию обучающихся в обществе, через занятие физической культурой и спортом.

**Актуальность программы:**

Баскетбол решает очень важную задачу - оздоровительную. Данная игра позволяет развить равновесие и вестибулярную устойчивость, точность в управлении движениями. Занятия предусматривают общефизическую, скоростную, силовую подготовку и развитие ловкости. Подготовка способствует гармоничному развитию организма, укреплению здоровья, спортивному долголетию. Занятие баскетболом воспитывают целый ряд положительных качеств и черт характера: выдержку, настойчивость, активность, чувство ответственности, умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, уважение к партнёрам или соперникам в играх и др.

Одним из главных элементов баскетбола является двигательная активность. Двигательная активность - это естественная потребность человека в движении. Учёные установили, что, если потребность в движении не удовлетворяется, то наступает гиподинамия - недостаточная двигательная активность. Она отрицательно сказывается на деятельности всех органов и систем организма, на физической и умственной работоспособности. Занятия в спортивной школе дают ребёнку чувство бодрости, уверенности в своих силах, повышают его эмоциональное состояние. Увлечение таким видом спорта, каким является баскетбол, требует отказа от вредных привычек и других неблагоприятных обстоятельств, сдерживающих нормальное формирование личности ребёнка.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что в ней используются следующие дидактические принципы: сознательность, активность, наглядность, доступность, индивидуализация, системность и постепенное повышение требований. Опора на указанные принципы и методику обучения являются наиболее эффективными в отношении подростков. Принципы позволяют сохранить на тренировке высокий интерес у обучающихся, что приводит к хорошему усвоению программного материала. Для повышения эмоциональности в тренировочном процессе предлагается введение соревновательных элементов.

Изучаемый материал в программе распределяется таким образом, чтобы не превышать меру допустимых физических нагрузок во избежание угрозы здоровью.

Таким образом, педагогическая целесообразность программы помогает ориентировать обучающихся на приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, на улучшение достигнутых

результатов. В программе в строгом соответствии с возрастными, двигательными и интеллектуальными возможностями представлен комплекс занятий с элементами силовой тренировки.

Реализация программы обеспечивает решение нескольких специальных задач, корректирует имеющиеся двигательные особенности обучающихся, расширяет диапазон их двигательного опыта, развивает силовые способности и другие физические качества.

При реализации данной программы учитываются возрастные, индивидуально-психологические особенности обучающихся, делается опора на интерес (содержание программы и формы занятий выстраиваются педагогом таким образом, чтобы развить и закрепить естественный интерес детей к данному виду спорта), систематичность и последовательность, развитие сотрудничества, выстраивание в группе партнёрских отношений, наставничество старших детей над младшими.

**Формы организации образовательного процесса** – групповые, индивидуальные.

**Виды занятий** по программе определяются содержанием программы и предусматривают теоретический блок и практический блок.

**Основные виды теоретических занятий:** беседа.

**Виды практических занятий:** учебно-тренировочные занятия.

Все элементы учебного материала логически связаны между собой и распределены по принципу от простого к сложному. Учебный материал выдаётся дозированно, с показом действий, многократным повторением.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы** является организация образовательно-воспитательного процесса, направленного на оздоровление, физическое развитие подростков и молодёжи, формирование у них мотивации к здоровому образу жизни и устойчивого интереса к виду спорта «баскетбол».

Для достижения такой цели предполагается решение следующих задач:

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;

- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;

- удовлетворить естественную потребность организма в движении и формирование стойкого интереса к занятиям спортом;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта пауэрлифтинг.

**Развивающие:**

- совершенствовать гигиеническое обучение и воспитание младших школьников, формирование норм и навыков ЗОЖ, обучение ОФП и баскетболу в условиях учебно-тренировочного занятия детей 8-17 лет;

- развитие и совершенствование физических качеств, освоение навыков техники безопасности и поведения.

**Воспитательные:**

- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;
- воспитание трудолюбия.

### 1.3. Содержание изучаемого курса

Таблица 1

#### Учебно-тематический план

№	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	7	7	-	Устное тестирование
2	Общая физическая подготовка	116	-	116	Контрольные испытания
3	Специальная физическая подготовка	57	-	57	Контрольные испытания
4	Технико-тактическая подготовка	50	-	50	Контрольные испытания
5	Другие виды спорта и подвижные игры	19	-	19	Контрольные испытания
6	Участие в соревнованиях	3	-	3	Промежуточный, итоговый контроль
Итого за год		252	7	245	

#### Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания – сознательности и активности, позволяет тренеру приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической и морально волевой подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочного занятия.

Теоретический материал распределяется на весь тренировочный год. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В содержании материала выделено 6 основных тем:

**Тема 1. Вводное занятие.** История спортивной школы, достижения и традиции. Баскетбол как вид спорта. Права и обязанности занимающихся спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения занимающихся на отделении баскетбола.

Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на учебно-тренировочном занятии. Инструктаж по технике безопасности при занятии баскетболом.

**Тема 2. Физическая культура как средство всестороннего развития личности.** Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных баскетболистов, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

**Тема 3. Основы здорового образа жизни.** Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Роль закаливания. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

**Тема 4. История развития баскетбола.** Возникновение игры. Этапы развития баскетбола. Эволюция правил игры в баскетбол и её влияние на развитие техники и тактики игры. Состояние и развитие баскетбола в России. Достижения баскетболистов России на мировой арене.

**Тема 5. Правила поведения и техники безопасности на занятии.** Оборудование и инвентарь. Поведение на улице во время движения к месту тренировок и на тренировочном занятии. Перечень оборудования и инвентаря в баскетболе, требования безопасности. Санитарно-гигиенические требования к оборудованию и инвентарю. Правила хранения и использования спортивного оборудования и инвентаря. Спортивная экипировка баскетболиста. Гигиенические требования к спортивной экипировке.

**Тема 6. Основы техники игры в баскетбол.** Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники игры. Анализ техники изучаемых приёмов игры.

### **Общая физическая подготовка**

*Задачи общей физической подготовки:*

-развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

-освоение комплексов физических упражнений;

-укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Общая физическая подготовка (ОФП) представляет собой процесс, направленный на развитие основных физических качеств и совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков.

В этих целях используется комплекс физических упражнений общего воздействия, тем самым создаётся основа для специализированного развития отдельных качеств. Разнохарактерные упражнения вызывают более быструю адаптацию и ускоряют протекание восстановительных процессов. Разнообразие упражнений призвано обеспечить расширение двигательных возможностей.

**Строевые и порядковые упражнения:** общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

**Ходьба:** обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу); в полу приседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; пристанным шагом в одну и другую сторону и др.

**Бег:** на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

**Прыжки:** в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; тройной прыжок с места и с разбега; много скоки; пятикратный прыжок с места и др.

#### **Упражнения без предметов:**

а) *упражнения для рук и плечевого пояса* - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) *упражнения для туловища* - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами и др.;

в) *упражнения для ног* - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) *упражнения для рук, туловища и ног* - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены; пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) *упражнения для формирования правильной осанки* - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с



подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, 10 пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднятие рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; тоже в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднятие на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное, количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скакалками), то же с приседаниями ходьба по линии с касание пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развёрнуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) *упражнения на расслабление* - из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

ж) *дыхательные упражнения* – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

#### **Упражнения с предметами:**

а) *со скакалкой* - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) *упражнения с теннисным мячом* - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

в) *упражнения с набивным мячом* (вес мяча 1-2 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различит направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперёд, назад) и др.;

г) *упражнения с гантелями (вес до 1 кг)* - поочерёдное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднятие гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.

#### **Упражнения на гимнастических снарядах:**

а) на гимнастической скамейке упражнения на равновесие в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°, сидя на скамейке поочерёдное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом па скамейке поочерёдные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднятие и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партером), лежа на спине садиться и ложиться па скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки; поднятие скамейки группой и переставленные ее в другую сторону (группа в колонне по одному боком к скамейке) и др.;

б) на гимнастической стенке - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднятие ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из вися спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из вися вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над

головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге 12 (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др. Гимнастические упражнения - группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке); ходьба на гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 градусов; ходьба по рейке гимнастической скамейки, шаги с подскоками, приставные шаги, шаг галопом в сторону; комбинации и комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. Подвижные игры и эстафеты: Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений, с элементами футбола. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов. Спортивные игры по упрощённым правилам - мини-футбол, ручной мяч, хоккей с мячом.

**Гимнастические упражнения** - группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке); ходьба на гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 градусов; ходьба по рейке гимнастической скамейки, шаги с подскоками, приставные шаги, шаг галопом в сторону; комбинации и комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

#### **Подвижные игры и эстафеты:**

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений, с элементами футбола.

Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

**Спортивные игры по упрощённым правилам** - мини-футбол, ручной мяч, хоккей с мячом.

#### **Упражнения с элементами баскетбола**

- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение техники в условиях силового противоборства с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Специальная физическая подготовленность способствует овладению техникой игровых приемов, повышению эффективности тактических действий, достижению спортивной формы, а также совершенствованию психической подготовленности.

Ее основная цель - максимальное развитие силы, быстроты и других физических качеств во взаимосвязи и единстве.

Для решения этой задачи используют специально подготовленные упражнения с характерным для основного упражнения напряжением, координацией, темпом и ритмом движения. Для этого более всего соответствуют упражнения технико-тактического характера, спортивные подвижные игры. Граница между ОФП и СФП

достаточно условна, поскольку эффект воздействия зависит в большей степени от метода, нежели от используемого упражнения.

К факторам, регулирующим влияние упражнений, относят степень напряжения, количество повторений, длительность пауз.

СФП базируется на ОФП занимающихся. К решению ее задач следует переходить лишь после достижения определенного уровня общего развития. Это относится как к годовому циклу тренировки, так и к отдельным этапам многолетней подготовки. Общая (аэробная) выносливость воспитывается в упражнениях большей продолжительности (7-180 мин.) и умеренной интенсивности (пульс 130-180 уд). С возрастом выносливость, как при статической, так и при динамической работе заметно повышается. Поскольку длительная работа ограничивается наступлением утомления, то выносливость можно охарактеризовать, как способность организма противостоять утомлению.

**Общеразвивающие упражнения** с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полу шпагат, шпагат). Повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на шведской стенке. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 м. 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 количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 м. до 50 м.). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями.

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Стибание 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. Имитация броска. Поднимание и опускание, отведение и приведение 14 рук с отягощением в положение, лежа на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок («Игра в городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, на точность попадания в цель). Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке и с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в

прыжке с подкидного мостика, на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

**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 подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков ловли, передачи, бросков, ведения с правильной 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 партнёров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

### **Техническая подготовка**

#### **Техника нападения:**

1. Передвижения и стойки: передвижения с максимальной скоростью, ускорения, остановки; сочетание передвижений с остановками, прыжками, поворотами.

2. Владение мячом: ловля мяча на максимальной скорости, на максимальной высоте прыжка, после резкого входа в 3-секундную зону, приём голевых передач, скрытых передач, мяча в движении на максимальной скорости; передача мяча (длинная передача мяча двумя и одной рукой сверху, передача мяча игроку, убегающему «в отрыв»; длинная передача в сторону боковой линии, передача мяча после ловли в прыжке, скрытые передачи из различных исходных положений); броски мяча (в прыжке с ближних, средних дистанций, а также при активном сопротивлении противника, добивание мяча, бросок мяча в прыжке с разворотом на 180°; бросок мяча двумя, одной руками сверху вниз, на месте и в движении; штрафной бросок; добивание мяча после отскока от щита или кольца двумя и одной рукой в одно касание).

3. Ведение мяча: проход под кольцо из исходного положения лицом и спиной к защитнику; проход вдоль лицевой линии с последующим сбрасыванием мяча партнёру, входящему в 3-секундную зону; ведение мяча со сменой режима и характера передвижения; дриблинг; проходы из положений спиной, боком к щиту при активном сопротивлении противника; ведение мяча на максимальной скорости со сменой высоты отскока в игровых ситуациях при активном сопротивлении противника; обводка на скорости с различными способами маневрирования в ситуациях высокой игровой сложности; проход под кольцо с правой и левой стороны с последующей атакой корзины.

#### **Техника защиты:**

1. Передвижения (сочетание передвижений, стоек с техническими приёмами защиты в различных частях площадки; сочетание остановок и прыжков с

техническими приёмами защиты; передвижения и стойки при подстраховке центрального игрока).

2. Овладение мячом (отбивание и перехват голевых передач; противодействие дриблингу; отбивание и перехват мяча при передачах центральному игроку; противодействие броску сверху вниз; перехват и отбивание мяча при сбрасывании; сочетание подбора мяча у своего кольца с последующей передачей в отрыв.

### **Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка – это тренировочный процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приёмов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий.

Задачи тактической подготовки:

-овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;

-овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;

-формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперников, внешние условия);

-развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;

-изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность;

-изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, теория тактики баскетбола.

#### **Тактика нападения:**

1. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на баскетбольном поле. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения на свободное место для «открывания» с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов владения мячом. Применение необходимого способа остановки в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с 16 изменением скорости и направления движения с мячом) в зависимости от игровой ситуации.

2. Групповые действия: выбор момента и способа взаимодействия с партнёрами в зависимости от выполняемых функций, применяющихся систем игры и конкретных тактических задач, групповые взаимодействия в соответствии с планом игры.

3. Командные действия: нападение против зонного прессинга; применение комбинаций в ходе игры; сочетание систем игры в нападении в ходе встречи; выполнение намеченного плана командных действий в ходе игры; умение изменять тактические действия команды в ходе встречи в зависимости от различных факторов (результат, неожиданное действие противника, индивидуальные особенности отдельных игроков и т.п.).

## **Тактика защиты**

1. Индивидуальные действия: выбор места и способа противодействия партнёру, в зависимости от его игровых функций и месторасположения; выбор места способа овладения мячом, противодействия и их сочетаний в комплексных индивидуальных действиях с учётом игровых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.

2. Групповые действия: выбор места, момента и способа взаимодействия с партнёрами при зонном прессинге; групповые взаимодействия с учётом конкретного противника.

3. Командные действия: зонный прессинг; организация защитных действий против применения комбинаций в процессе игры; сочетание систем игры в ходе встречи; смена форм защиты в зависимости от конкретной ситуации.

Психологической подготовкой обучающего можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в тренировочной деятельности.

Психологическая подготовка является, прежде всего, воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый - свойство личности. Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счёт непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки и, во-вторых, за счёт создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Специфика игры в баскетбол, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремлённости, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитанию воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1. вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

2. комплексные средства - всевозможные спортивные и психологопедагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряжённые методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения, психологические тренинги.

Основной задачей психологической подготовки является формирование уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, даёт уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены,

сомневающиеся в своих силах, заканчивали определённый этап тренировки с выраженными положительными показателями.

## Другие виды спорта и подвижные игры

Различные упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие и сопротивление, лазание по канату, лестнице, подтягивание на перекладине. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах. Прыжки через козла. Упражнения со скакалкой.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопасном положении.

*Спортивные игры* - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Обучение приёмам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приёмов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощённым правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом тренер-преподаватель даёт обучаемым определённую установку на игру.

**Футбол.** Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощённым правилам.

Футбол даёт большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства общей физической подготовки.

**Легкая атлетика.** Кроссовый бег, бег на короткие и средние дистанции, техника высокого и низкого старта.

Бег - один из распространённых и доступнейших видов физических упражнений - служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет



возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств общей физической подготовки.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

**Тяжелая атлетика.** Техника выполнения упражнений со штангой, жим, рывок, приседание со штангой.

**Подвижные игры и эстафеты.** Различные подвижные игры на быстроту, быстроту реакции, внимание, выносливость. Эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и пере лазанием. Комбинированные эстафеты с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр. Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - в спортивном зале и на открытом воздухе.

#### 1.4. Планируемые результаты

Обучающиеся, освоившие программу приобретут следующие предметные, личностные и метапредметные результаты:

Таблица 2

Личностные	Метапредметные	Предметные
<p>-проявляют трудолюбие, интерес к занятиям спортом;</p> <p>-понимают ценность здорового образа жизни.</p>	<p><b>Познавательные:</b></p> <p>-умеют делать выводы на основе обобщения полученных знаний, фиксировать результат и применять полученные знания в практической деятельности, устанавливать простейшие взаимосвязи и взаимозависимости.</p> <p><b>Регулятивные:</b></p> <p>Развиты умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач.</li> <li>- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.</li> <li>- признавать свои ошибки поведения и исправлять их.</li> <li>-адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <p>-проявляют чувство коллективизма и ответственность друг за друга;</p> <p>-развиты навыки выполнения коллективных задач</p>	<p>-знать основные вехи истории данного вида спорта;</p> <p>-освоить основы техники по виду спорта «баскетбол»;</p> <p>-знать основные виды профилактики заболеваний и травм при занятиях спортом, правила техники безопасности, правила личной гигиены при занятиях физической культурой и спортом.</p>

## II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарно-учебный график

Таблица 3

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество часов	Режим занятий
1 год	1 августа	30 июня	42	252	3 раза в неделю по 2 академических часа

### 2.2. Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся на базе МАУ «ФОЦ» Сокол г. Красноуфимск

- игровой зал
- тренажерный зал
- малый зал
- оборудование и спортивный инвентарь

#### Кадровое обеспечение

Программу реализует тренер-преподаватель, уровень квалификации которого соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н; профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н.

### 2.3. Формы контроля

В течение учебного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков учащихся.

Промежуточный контроль осуществляется в форме соревнований внутри спортивных групп, выполнения упражнений, тестирования, данный контроль проводится в декабре месяце.

Итоговый контроль: сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводится в мае месяце.

Комплексный контроль включает:

1. педагогические наблюдения за поведением обучающихся в коллективе, во время занятий;
2. определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;
3. метод экспертных оценок – определение уровня подготовленности ребят на данном этапе занятий;
4. исследование психомоторных функций – определение и анализ наиболее важных показателей, характеризующих быстроту и точность движений.

## 2.4. Оценочные материалы

Для оценки уровня освоения Программы проводится итоговая аттестация занимающихся.

При проведении итоговой аттестации занимающихся учитываются результаты освоения Программы по теоретической подготовке, общей физической подготовке и специальной физической подготовке.

Итоговая аттестация проводится в конце тренировочного года:

- устный опрос занимающихся по вопросам теоретической подготовки;
- выполнение контрольных упражнений по общей, специальной физической подготовке, которые могут проводиться в форме соревнований, результаты оформляются протоколом.

Таблица 5

### Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке в спортивно-оздоровительных группах

Развиваемое качество	Контрольное упражнение (тесты) юноши
Быстрота	Бег 20 м (не более 4,5 сек)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжок вверх с места с взмахом руками (не менее 24 см)

Описание тестов:

1. Бег на 20 м. выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

2. Скоростное ведение мяча «восьмёркой» выполняется на расстоянии 20 м. На площадке устанавливаются фишки от стартовой линии на расстоянии 3 м, 5 м и 8 м. Спортсмен по команде обегает первую фишку справа с ведением мяча правой рукой, затем вторую фишку слева с ведением левой рукой, последнюю фишку - справа, с ведением правой рукой, возвращается, обегая вторую фишку слева, ведение левой рукой и пересекает финишную (стартовую) черту. Результат регистрируется с точностью до десятой доли секунды.

3. Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Спортсмен встаёт у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

4. Прыжок вверх с места с взмахом рук выполняется толчком двух ног от поверхности пола, измерение высоты прыжка проводят рулеткой или измерительной лентой.

## 2.5. Методическое обеспечение программы

В процессе занятий необходимо применять средства и методы разносторонней физической и технической подготовки, сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Используются подвижные игры, упражнения направленные на разностороннее развитие физических качеств.

#### **Методы обучения:**

**1. Словесные**, направленные на обращение к сознанию детей, помогает осмысленно поставить перед ребёнком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.);

**2. Наглядные**, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приёмы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.);

**3. Практические**, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.)

**4. Игровые**, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся. Учащиеся забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой футбола, учащиеся совершенствуют свою координацию.

#### **Общепедагогические принципы обучения и воспитания:**

**1. Принцип систематичности.** Суть принципа раскрывается в ряде положений, касающихся спортивных занятий это чередования нагрузки и отдыха.

**2. Принцип индивидуализации.** Учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка.

**3. Принцип развивающего обучения.** При обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.

**4. Принцип воспитывающего обучения.** В процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).

**5. Принцип оздоровительной направленности.** Специфический принцип физического воспитания - средствами физических упражнений укреплять здоровье, физические нагрузки давать адекватно возрасту, полу ребёнка, уровня физического развития и здоровья, сочетают двигательную активность с общедоступными закалывающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики, упражнения для повышения выносливости, повышать двигательную активность.

**6. Принцип сознательности.** Основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

**7. Принцип наглядности.** Заключается в создании у ребёнка при помощи различных органов чувств представления о движении.

**8. Принцип доступности.** Предусматривает обучение с учётом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преобладание

и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

Занятие строится традиционно: разминка в виде медленного бега, общеразвивающих упражнений (ОРУ), упражнений на растягивание мышечного аппарата, специальных беговых упражнений (СБУ), в основной части занятия происходит обучение из комплекса упражнений и умениям их применять в соответствующей ситуации, около половины времени занятий отводится подвижным играм. В заключительную включают упражнения и подвижные игры, направленные на восстановление.

**ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКЕ БЕГА** необходимо обратить внимание на следующее:

- совершенствование работы рук при беге;
- совершенствование параллельной постановки стопы с передней части;
- увеличение амплитуды движений маховой ноги с активным сгибанием ее в колене;
- активное отталкивание с акцентом на разгибании ноги в коленном суставе;
- развитие всех основных физических качеств.
- обучение бегу в быстром и медленном темпе;

**ОБУЧЕНИЕ ОСНОВАМ ТЕХНИКИ ПРЫЖКОВ.** Выполнение прыжков требует преимущественно проявления скоростно-силовых качеств в непродолжительное время, но с максимальными нервно-мышечными усилиями. Прыжки относятся к смешанному характеру движений (циклическому – разбег и ациклическому – полет). С помощью прыжков и прыжковых упражнений эффективно развиваются такие физические качества, как сила, быстрота, ловкость и гибкость.

Эффективность прыжка определяется в фазе отталкивания, когда создаются главные факторы результативности прыжка. К этим факторам относятся: начальная скорость вылета и угол вылета. Траектория полёта зависит от характера отталкивания и вида прыжка. Причём тройной прыжок имеет три фазы полёта.

Обучение технике прыжка начинается с создания представления у обучающегося целостного выполнения прыжка (демонстрация кинограмм, киноколецовок, показ выполнения прыжка учащимися старших групп, объяснение деталей техники прыжка), затем обучения технике отталкивания, приземления, сочетания разбега с отталкиванием, технике полёта с последующим приземлением, подбора длины разбега, а затем идёт обучение технике целостного выполнения прыжка.

### **Рекомендации по воспитанию физических качеств**

Воспитание общей выносливости в беге достигается постепенным втягиванием организма во все больший объем работы, выражающийся в удлинении дистанции бега при сохранении равномерного темпа. Дальнейшее развитие этого качества обеспечивается постепенным переходом к более интенсивной работе при сокращении ее продолжительности.

Основную нагрузку при развитии выносливости берет на себя сердце, а также система дыхания и работающие мышцы. Глубокое дыхание обеспечивает мышцы кислородом, что повышает выносливость и снимает мышечную напряжённость.

**Гибкость** суставно-связочного аппарата, обусловленная строением суставов, эластичностью связок и мышц, позволяет сравнительно легко выполнять различные упражнения. Регулярные тренировки гибкости делают все тело более расслабленным, обеспечивают более лёгкие и свободные движения, облегчают координацию, увеличивают подвижность суставов, диапазон движения в суставах, способствуют кровообращению, предотвращают такие повреждения, как растяжения мышц, сухожилий, связок, помогают лучше функционировать всему телу, существенно влияют на осанку.

Гибкость имеет большое значение в жизнедеятельности человека. Так, высокий уровень развития гибкости позволяет при потере равновесия избежать падения, найти более удобный способ передвижения, быстрее и лучше решать двигательную задачу в непредвиденной ситуации. Хорошая гибкость свидетельствует о состоянии мускулатуры, связок, сухожилий.

Существенного прироста гибкости можно добиться лишь при систематических регулярных занятиях, выполняя серии специальных упражнений. При этом сложность должна постепенно и равномерно возрастать.

Гимнастические упражнения успешно развивают координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на перекладине требуют смелости и решительности.

Воспитание **силы** в процессе занятий необходимо не только для преодоления внешнего сопротивления, но также и для придания ускорения массе тела и различных снарядов, например при передаче мяча, ударах и т.д.

Средствами воспитания силы являются физические упражнения с повышенным отягощением, которые направленно стимулируют увеличение степени напряжения мышц. На тренировочных занятиях с детьми 7-8 лет используются в основном упражнения, в которых мышечного напряжения создаётся за счёт веса собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания и т.д.). Упражнения выполняются сериями, с промежутками отдыха до полного или частичного восстановления. Рекомендуется использовать следующие упражнения: подтягивания из виса сериями по 3-5 раз; отжимания в упоре лежа или в упоре на гимнастическую скамейку сериями по 10-15 раз и более; приседания на двух и одной ноге сериями по 10-15 раз; поднятие верхней части туловища из положения лежа на спине сериями по 10-20 раз; подъем на носки сериями по 10-12 раз.

**Ловкость** – качество которое определяет степень координации движений. Ловкость нужна при неожиданно возникающей двигательной задаче, требующей быстроты ориентировки и безотлагательного выполнения. В процессе занятий многие внешние воздействия могут нарушить правильность техники. Если у учащегося развита ловкость, то он восстановит равновесие, исправит положение или движение и не ухудшит результата.

Для воспитания ловкости используют следующие упражнения:

1. Упражнения повышенной координационной сложности и содержавшие элемент новизны. Сложность упражнений можно увеличить за счёт изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счёт внешних условий, комбинируя двигательные навыки, сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов, выполняя упражнения по сигналу или за ограниченный промежуток времени.

2. Обще подготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами (мячами, скакалками и т.д.), относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в изменённых условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны, элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии.

3. Упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий (подвижные игры, эстафеты).

**Быстрота** - является важной характеристикой двигательной деятельности. Быстрота определяется рядом факторов, ведущее место среди которых принадлежит подвижности нервных процессов, т.е. смене процессов возбуждения и торможения.

Повышения показателей быстроты можно добиваться регулярным выполнением различных упражнений, требующих проявления данного качества. При выполнении приседаний в медленном темпе будет развиваться сила, а высоком - быстрота. В зависимости от конкретной двигательной задачи можно добиваться преимущественного развития того или иного качества. Прирост показателей быстроты может быть обеспечен непрерывностью занятий, с постепенным увеличением скорости двигательных действий (с учётом возможностей занимающихся), а также при условии необходимого уровня развития других двигательных-координационных качеств.

## 2.6. Календарный план воспитательной работы

Таблица 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1</b>	<b>Здоровьесбережение</b>		
1.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
1.2	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учётом спортивного режима (продолжительности учебно -тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
<b>2</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		

2.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
2.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией.	В течение года

## I. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баскетбол: Азбука спорта. Костикова Л.В. – М.: ФиС, 2001г.
2. Баскетбол. Учебник для ВУЗов ФК./под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997г.
3. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для ВУЗов ФК/под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004г.
4. Развитие быстроты и ловкости движений в баскетболе/ Скотт Хеттенбах.
5. Сборник упражнений для развития скорости, быстроты и ловкости движений. Тим Макклейн.
6. Сборник упражнений для развития физических кондиций в баскетболе. Грег Бриттенхэм.
7. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. Никитушкин В.Г. - М., 2009г.
8. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 14.12.2007 г. N 329-ФЗ.
9. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетбола-Москва, Смоленск. 2012.

Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте Смоленск 2012  
Нестеровский Д.И.. Баскетбол Теория и методика обучения, Москва, 2004



10.Портнов Ю.М, Баскетбол. Учебник для ВУЗов Физической культуры, Москва, 1997.

11. Павел Гооге, Как научить баскетболу, Пермь, 2021.

### **Информационное обеспечение**

1. Баскетбол // Мир спорта URL: <https://world-sport.org/games/basketball/>
2. Министерство физической культуры и спорта Свердловской области URL: <https://minsport.midural.ru/>
3. Федерация баскетбола Свердловской области URL: <http://fbso66.ru/>
4. Российская Федерация Баскетбола URL: <https://russiabasket.ru/>