

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования Собинского района  
Детско-юношеская спортивная школа «Собинка»**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

протокол от 27.02.2023г. № 02



Директор : Гадалов А.В.

Приказ от 28.02.2023г. № 18

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа в области  
физкультуры и спорта

**«МИНИ- БАСКЕТБОЛ»**

для детей в возрасте 7- 11 лет  
срок реализации 4 года

Составитель:

зам. директора по УВР Полякова Г.С.

г. Собинка

2023

## Пояснительная записка.

Баскетбол, как спортивная игра, в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в тоже время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол, по мнению многих специалистов в области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития. Игра заключается в том, что игроки двух команд, передвигаются по площадке с мячом или без него и, преодолевая сопротивление соперника, стараются забросить мяч в корзину противника, одновременно не давая им возможности завладеть мячом и бросить его в свою корзину. Победителем считается та команда, которая после истечения игрового времени забросила наибольшее количество мячей в корзину противника.

Настоящая программа является основным документом определяющим направленность и содержание дополнительного образования в группах спортивно-оздоровительного этапа отделения баскетбол МБОУ ДО ДЮСШ «Собинка»

### **Нормативная и правовая база для составления данной программы:**

- Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации,

Программа составлена на основе «Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных спортивных школ олимпийского резерва Баскетбол»– М.: Советский спорт, 2006 г.

Программа предназначена для детей 7 - 11 лет (1-4 класс). Так же по данной программе могут заниматься учащиеся, не зависимо от возраста, не прошедшие в группы по дополнительной программе спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол».

Режим занятий: 6 часов (академический час) в неделю – 3 тренировки по 2 часа.

Срок реализации программы 4 года:

- на 1 уровне обучения (1 год, возраст 7-8 лет) – привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Укрепление здоровья и закаливания организма, развитие двигательных качеств.
- на 2 уровне обучения (2года, возраст 8-10 лет) – планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, освоение технике баскетбола, совершенствование специальных физических качеств, воспитание морально-волевых качеств;
- на 3 уровне обучения (1 год, возраст 10-11 лет) совершенствование технико-тактического мастерства, приобретение первого опыта участия в соревнованиях, выявление наиболее способных учащихся с целью дальнейшего их спортивного роста.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение начальными основами техники баскетбола.

Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить запросы родителей и детей начального школьного возраста в организации занятий спортивными играми, а так же учащихся, не прошедших конкурсный отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональной программы по баскетболу. При незначительном изменении учебного плана данная программа может применяться в общеобразовательной школе во внеурочной деятельности по ФГОС.

Таким образом, программа имеет физкультурно-спортивную направленность и является педагогически целесообразной.

**Цель программы:** привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий баскетболом.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач:**

- 📖 укрепление здоровья, содействие физическому развитию;
- 📖 обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- 📖 обучение основам техники и тактики баскетбола,
- 📖 развитие двигательных и координационных способностей;
- 📖 выявление задатков и способностей детей, для дальнейшего их обучения по предпрофессиональной программе.

После обучения по данной программе возможно дальнейшее продолжение обучения в группах начальной подготовки.

### **Ожидаемые результаты.**

В результате обучения по программе, учащиеся должны

#### **знать:**

1. основные понятия, термины вида спорта – баскетбол;
2. историю развития баскетбола, историю ДЮСШ «Собинка», лучших воспитанников школы;
3. основы правил соревнований в избранном виде спорта.

#### **уметь:**

1. применять правила безопасности на занятиях;
2. владеть основами гигиены, соблюдать режим дня;
3. владеть основными технико-тактическими действиями;
4. применять свои знания и умения в соревнованиях.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности

#### **Способы определения результативности.**

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии.

Уровень технико-тактической подготовленности оценивается по результатам участия в групповых и школьных соревнованиях.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня физической и технической подготовленности и желание продолжить занятия баскетболом на следующем этапе подготовки.

## **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

### **1.1 ПОРЯДОК ЗАЧИСЛЕНИЯ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ.**

В спортивно-оздоровительные группы (СО) зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте от 7 лет имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься баскетболом, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а так же не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по баскетболу.

### **1.2 ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ.**

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 46 недель.

Основными формами проведения учебно-тренировочной работы в ДЮСШ являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями;
- участие в соревнованиях;
- спортивно-оздоровительные лагеря;

- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, спортивных соревнований.

Расписание тренировок составляется администрацией по представлению тренера - преподавателя с учетом расписания занятий в общеобразовательной школе.

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2 академических часов.

#### Задачи спортивно-оздоровительного этапа

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

### Годовой учебный план

Виды подготовки	Год обучения			
	1 год	2 год	3 год	4 год
Общая физическая подготовка	93	85	80	70
Специальная физическая подготовка	41	45	50	55
Техническая подготовка	55	65	70	80
Тактическая подготовка	-	24	31	31
Теоретическая подготовка	4	4	6	6
Интегральная подготовка	80	50	35	30
Контрольные нормативы	3	3	4	4
Всего часов	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>276</b>

### Режим учебно-тренировочной работы.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю (минимальное)	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (чел)
1-й год	6	3	<b>276</b>	15 -25
Свыше 1 года	6	3	<b>276</b>	15-20

## 2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

### 2.1 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической и технической подготовкой. Начинающих спортсменов необходимо приучать посещать спортивные соревнования, просматривать спортивные репортажи по баскетболу.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый

контроль. Формы проверки: тестирование, собеседование. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

### **Тема 1. Физическая культура и спорт в России**

*Содержание:* Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития..

### **Тема 2. Состояние и развитие баскетбола**

*Содержание:* История развития баскетбола в мире и нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. История ДЮСШ «Собинка», лучшие выпускники школы.

### **Тема 3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена**

*Содержание:* Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

### **Тема 4. Гигиенические требования к занимающимся спортом**

*Содержание:* Понятия о гигиене. Гигиена тела. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

### **Тема 5. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте**

*Содержание:* Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий баскетболом. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

### **Тема 6. Правила по мини-баскетболу**

*Содержание:* Основные положения. Судейство игр. Составы играющих команд. Замены. Ошибки, фолы. Тактика командной игры. Жесты судей

## **2.2.ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

2. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мячей; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперёд, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лёжа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног прогибания, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях бег, подскоки, ходьба). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки. Подскоки.

Упражнения со скалкой

3. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 40м и до 50-60м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 2-3х 20-30м, 2-3х 30-40м, 3-4х 50-60м. Бег 60м с низкого старта 100м. Эстафетный бег с этапами до 40м. Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи. Бег в чередовании с ходьбой до 400м. Бег медленный до 3 мин. – мальчики, до 2 мин. – девочки. Бег или кросс до 500м.

4. Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки», («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель»,

«Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

5. Эстафеты.

### 2.3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м и т.д. до 30м с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лёжа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии то же, но перемещение переставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнёром, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнёром, вдогонку за партнёром, в соревнованиях с партнёром за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 9, и 10м ( с общим пробеганием за одну попытку 25-35м ). «Челночный бег» , отрезки пробегаются лицом, спиной, правым и левым боком вперёд; приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 1 до 3кг).

Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонне по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу, при этом выполняется определённое задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов прыжком вверх, имитация передачи.

То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линии

Передвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лапта», «Простые салки», «Салки - дай руку», «Салки – перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Поймай палку», «Четыре мяча». Различные эстафеты, с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

2. Упражнение для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов. Выпрыгивания из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре высотой 50-60см. Спрыгивание с возвышения 40-60см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленной на доступной высоте, то же, но с разбега 3-7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком, как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются как на двух так и на одной ногах (правой, левой) в гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперёд-вверх, назад - вверх, вправо - вверх, влево - вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствий.

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (1кг): передачи различными способами одной и двумя руками.

Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Скачки», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Соревнование тачек», «Переправа», «Кто сильнее».

3. Упражнения для развития специальной выносливости. Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности.

Многokrратно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры.

Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

4. Упражнения для воспитания специфической координации. Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорение прыжков.

Упражнения с баскетбольными мячами у стены: ловля мяча после поворота, преодоления препятствия, дополнительной ловли и передачи, смены мест с партнёром стоящим с права или слева, после прыжка через мяч с поворотом на 180 градусов (360).

Ловля мячей, летящих из различных направлений с последующим броском в движущуюся цель.

Упражнения с выполнением кувырков, ловля и передача мяча выполняются перед кувырком, после рывка и сразу после кувырка. То же, но с последовательным выполнением нескольких кувырков подряд, чередующихся с передачами мяча а уровне груди при беге. То же, но после ловли следует бросок в кольцо: а) в движении с двух шагов, б) в прыжке, в) с добиванием.

Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнёру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнёры и т. д.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, вперёд, спиной), после кувырка, после прыжка с разворотом на 360 градусов.

Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приёмами, используя баскетбольный мяч и мячи-разновесы (передача, бросок в кольцо, метание в неподвижную и в движущуюся цель, а так же, с манипуляциями мячом в фазе полёта). Основными при этом являются умение координировать движения, сохранять темп, точно выполнять все приёмы с максимальной быстротой, а также точно и правильно выполнять конечное действие при неоднородном выборе решения.

Подвижны игры: «Ловля парами», «Вертуны», «Ловкие руки», «Бег пингвинов», «Салки спиной к щиту», «По одному и в месте».

Эстафеты с прыжками, изменением направления бега рывками.

5. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения ловли, передачи и броска мяча. Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперёд, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и постепенное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются не стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается). То же, но опираясь на стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лёжа отталкивание от пола ладонями (пальцами) двумя руками одновременно и попеременно правой и левой руками, отталкивание от пола с последующим хлопком руками перед собой. В упоре лёжа передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» (руками и ногами).

Из упора лёжа передвижение по кругу, отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног от пола не отрываются. Из упора лёжа передвижение вправо, влево, одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями. Ходьба на руках в положении упора лёжа на руках, ноги поддерживает партнёр. Передвижение то же, но на руках, ноги поддерживает партнёр. Передвижение то же, но отталкиваясь ладонями (пальцами).

Упражнения для кистей рук с гантелями, с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча.

Передачи набивного мяча в положении лёжа на животе, на спине, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперёд, вперёд – вверх, прямо – вверх, с правой руки на левую, над правым (левым) плечом (особое внимание обращается на заключительное движение кистями и пальцами). Передача и ловля мяча правой и левой рукой из различных исходных положений. Передачи и броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой на точность, дальность (соревнование). Поочерёдная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасывают занимающемуся партнёры.

## 2.4 ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА (на весь период обучения)

1. Чередование упражнений в быстроте выполнения различных движений
2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств в различных движениях, чередующихся между собой (прыжковые упражнения, упражнения в метаниях и т.д.)
3. Выполнения упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств и быстроты в различных сочетаниях

4. Чередование упражнений для развития быстроты и скоростно-силовых качеств с изученными способами перемещений.
5. Перемещение изученными способами на максимальной скорости.
6. Сочетание упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, с упражнениями в ловле и передачах мяча изученными способами, остановками, поворотами.
7. Выполнение изученных приемов техники (и способов) в различных сочетаниях (чередование способов перемещения, способов владения мячом).
8. Длительное выполнение изученных технических приемов.
9. Многократное повторение изученных тактических действий (индивидуальных, групповых) в защите и нападении без сопротивления и сопротивлением.
10. Эстафеты, основанные на выполнении приемов техники баскетбола в различных сочетаниях.
11. Игры, подводящие к баскетболу «Мяч капитану», «Борьба за мяч».
12. Учебные игры по правилам мини-баскетбола.
13. Задания в игре, основанные на пройденном материале, по технике и тактике. Например: игра без ведения мяча; выполнение бросков в корзину только определенным способом; применение определенных взаимодействий перед броском; до атаки корзины выполнить определенное количество передач мяча и т.д.

### 2.5. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

содержание	Год обучения			
	1	2	3	4
Стойка баскетболиста		+	+	+
Стойка с тройной угрозой		+	+	+
Защитная стойка		+	+	+
Передвижения в защитной стойке		+	+	+
Передвижения приставными шагами	+	+	+	+
Прыжок толчком двух ног	+	+	+	+
Прыжок толчком одной ноги	+	+	+	+
Остановка прыжком			+	+
Остановка двумя шагами		+	+	+
Повороты вперед		+		+
Повороты назад		+		+
Выбивание .Вырывание Перехват			+	+
Ловля мяча двумя руками на уровне груди месте	+	+		
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+	
Ловля мяча двумя руками «высокого мяча»			+	
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+	
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+	+
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+	+
Ловля мяча одной рукой на месте		+		
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+	+
Ловля мяча одной рукой при встречном движении			+	+
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+	+
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку			+	+

Передача мяча двумя руками сверху				+
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)		+		
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)				+
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)		+		
Передача мяча двумя руками от груди на месте	+	+	+	
Передача мяча двумя руками в движении		+	+	
Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+	
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	+
Передача мяча двумя руками (поступательные)			+	+
Передача мяча двумя руками снизу			+	+
Передача мяча двумя руками сверху			+	+
Передача мяча одной рукой сверху		+	+	
Передача мяча одной рукой от головы		+	+	
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+	+	+
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+	+	+
Передача мяча одной рукой от плеча с места		+	+	+
Передача мяча одной рукой в движении		+	+	+
Передача мяча одной рукой в прыжке			+	+
Передача мяча одной рукой (встречные)			+	+
Передача мяча одной рукой (поступательные)			+	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне			+	+
Передача мяча одной рукой сбоку			+	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+	+	+
Ведение мяча с низким отскоком	+	+	+	+
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+		
Ведение мяча без зрительного контроля		+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+		
Ведение мяча передвигаясь шагом по прямой	+	+	+	
Ведение мяча с изменением скорости	+			+
Ведение мяча по дугам	+	+		
Ведение мяча по кругам		+	+	
Ведение мяча с изменением направления		+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока			+	+
Обводка соперника с изменением направления			+	+
Обводка соперника с изменением скорости			+	+

Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приёмов подряд (сочетание)				+
Броски в корзину двумя руками от груди с места	+	+		
Броски в корзину двумя руками от груди в движении		+	+	+
Броски в корзину двумя руками (добивание)				
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита		+	+	+
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита			+	+
Броски в корзину двумя руками с места		+	+	
Бросок двумя руками сверху				+
Броски в корзину двумя руками (средние)			+	+
Броски в корзину двумя руками (ближние)		+	+	+
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом		+	+	
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту		+	+	+
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		+	+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча		+	+	+
Броски в корзину одной рукой (добивание)				+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита		+	+	+
Броски в корзину одной рукой в движении		+	+	+
Броски в корзину одной рукой (средние)			+	+
Броски в корзину одной рукой (ближние)			+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту		+	+	+

## 2.6. Тактическая подготовка

содержание	Год обучения			
	1	2	3	4
<b>Тактика нападения</b>				
<i><u>Индивидуальные действия</u></i>				
Выход на свободное место с целью освобождения от опеки противника: - для получения мяча - для броска из-под кольца		+	+	
Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полёта мяча.		+		
Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.		+		
Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.		+	+	+

<i>Групповые действия</i>				
Взаимодействие двух игроков «передал мяч и выходи».			+	+
<i>Командные действия.</i>				
Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.			+	+
<b>Тактика защиты</b>				
<i>Индивидуальные действия</i>				
Выбор места по отношению: а) к нападающему без мяча; б) к нападающему с мячом		+	+	
Применение изученных защитных стоек и передвижения в зависимости от действия и расположения нападающего.			+	+
Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча.			+	+
Противодействия выходу на свободное место для получения мяча.			+	+
Действия одного защитника против двух нападающих			+	+
Противодействие выходу на свободное место		+	+	
<i>Групповые действия</i>				
Ознакомление с переходом от нападения к защите и обратно.		+		
Взаимодействие двух игроков «подстраховка».			+	+
<i>Командные действия.</i>				
Переключение от действия в нападения к действиям в защите и обратно.			+	+

### 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

#### Организация тренировочного процесса

Тренировочные занятия проводятся в течении всего календарного года, включая каникулярное время.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии.

Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

#### 4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства

ответственности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это должен обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах направлена на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость.

Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

## 5. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Прием в спортивную школу осуществляется только при наличии медицинской справки о допуске к тренировкам.

Врачебный контроль в процессе многолетней подготовки представляет собой комплексную методику, которая включает: плановые медицинские обследования (дважды в год), текущий контроль над функциональным состоянием физиологических систем организма спортсмена в течение тренировок, лечебно-профилактическую работу.

Результатом медицинского осмотра является заключение о состоянии здоровья, физического развития, функционального состояния, на основании которого дается допуск к тренировкам и соревнованиям.

Особое внимание следует обратить на допуск спортсмена к тренировкам и соревнованиям после перенесенных заболеваний, особенно инфекционных.

При заболевании в организме активизируются все защитные процессы, адаптационные механизмы направлены на борьбу с недугом. На этом фоне дополнительная нагрузка на детский организм является чрезмерной, что приводит к срыву в наиболее слабом звене.

На каждого ребенка ведется диагностическая карта физического развития (таб.1)

таб. 1

### Примерная Диагностическая карта физического развития

ФИ \_\_\_\_\_ Дата рождения \_\_\_\_\_  
Адрес \_\_\_\_\_

Дата мед/осмотра	20__	20__	20__	20__	20__	20__
Возраст						
Рост						
Вес						
Динамометрия						
Спирометрия						
Стоматология						

Осанка						
АД						
Сердце						
Легкие						
Физическое развитие						
Примечание						
Направлен к специалисту						

## 6. КОНТРОЛЬ

Важнейшей функцией управления учебно-тренировочным и воспитательным процессом является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения учебного материала и выполнения контрольных тестов по физической подготовке (таб.2).

*Цель:* объективная оценка результативности реализации программы посредством анализа полученных знаний, умений, навыков физкультурно-спортивной деятельности учащихся.

*Задачи:*

- определение уровня теоретической подготовки учащихся в области физической культуры, спорта, баскетбола;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков обучающихся для возможности перехода на следующий год обучения;
- повышения ответственности тренеров-преподавателей за качество образования.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по окончании очередного учебного года обучения. Итоги промежуточной аттестации фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных испытаний.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании результатов тестирования.

*Формы промежуточной аттестации обучающихся:*

- беседа, для определения теоретической подготовленности;
- практическая сдача контрольно-переводных испытаний по общей физической подготовке (ОФП) и техническому мастерству.

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения после освоения всего курса программы (в конце 4 года обучения). Представляет собой сдачу контрольных испытаний по физической подготовке и комбинированное упражнение по технической подготовке.

Результаты выполнения тестов для детей 8 лет и старше засчитываются в качестве приемных нормативов для перевода на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе «Баскетбол» и зачисления в группы начальной подготовки (базовый уровень сложности).

## МЕТОДИКА ТЕСТИРОВАНИЯ

### Физическая подготовленность

#### ТЕСТ «БЕГ на 30м»

Тест позволяет оценить скорость реакции на сигнал «старт», стартовую скорость способность развить максимальную скорость.

**Методика выполнения.** Бег на 30 метров проводится на стадионе или ровной местности. Длина беговой дорожки должна быть на 5-7 метров больше, чем длина дистанции. Время засекается с точностью до 0,1 сек. в момент пересечения линии, от которой выполняется старт. Для младших школьников рекомендуется использовать дополнительный ориентир (флажок, мяч и др.), который ставится в 2-3 метрах за финишем, что позволяет избежать замедления бега у финишной черты.

#### ТЕСТ «ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА»

Прыжок в длину с места (характеризуется общей скоростно-силовой потенциал).

**Методика выполнения.** Измерение проводится по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Для большей точности измерений пяточный край подошвы натирается мелом. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

#### **ТЕСТ «БЕГ 6 мин.»**

Тест предназначен для определения выносливости.

**Методика выполнения.** Бег 6 мин. (характеризует аэробные возможности). Спортсмен за 6 мин. непрерывного бега по дорожке стадиона должен преодолеть наибольшее расстояние. Пройденная дистанция фиксируется в метрах.

#### **ТЕСТ «БРОСОК НАБИВНОГО МЯЧА»**

Характеризует силу разгибателей мышц рук.

**Методика выполнения.** Спортсмен выполняет бросок набивного мяча (1 кг.) двумя руками из-за головы, сидя на полу. Ноги вытянуты вперед. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

### **Техническая подготовленность**

#### **Комплексный тест (оценивается быстрота передвижений, техника ведения правой и левой рукой и точность бросков в движении и в прыжке).**

В ближней правой половине площадки (если стоять на середине лицевой линии, лицом к площадке) расположены четыре набивных мяча. Первый в середине площадки в 3 м от средней линии, второй – на боковой линии в 6 м от средней линии, третий в середине площадки в 6 м от первого мяча и четвёртый в правом ближнем углу площадки. С левой стороны площадки, вдоль боковой линии на расстоянии 2 м от нее стоят три стойки. Одна стойка на средней линии площадки, а две другие впереди и сзади от неё на расстоянии 1,5 м. Испытуемый начинает движение с места пересечения средней и боковой линии в правой стороне площадки. Он передвигается левым боком в защитной стойке к первому мячу, касается левой рукой, затем передвигается правым боком по направлению ко второму мячу, касается его правой рукой, продолжает передвижение левым боком к третьему мячу, касается его рукой и правым боком направляется к четвёртому мячу. Коснувшись его правой рукой, испытуемый делает рывок к средней линии, на которой лежит баскетбольный мяч (расстояние от мяча до правой боковой линии 2 м), берёт его и ведёт к щиту на противоположную половину площадки. Входит между 2-м и 3-м усиками в 3-х секундную зону и выполняет бросок в движении правой рукой, ловит мяч и с ведением левой рукой выводит его из области штрафного броска между лицевой линией и 1-м усиком.

Обходит зону штрафного броска слева направо, входит в область штрафного броска между 3-м и 2-м усиками и бросает мяч в корзину левой рукой. Подобрал мяч после броска, испытуемый ведёт его правой рукой к стойкам, попеременно обводит каждую из них правой, левой, правой рукой, ведёт мяч к противоположному щиту и завершает упражнение броском мяча в прыжке после остановки со средней дистанции. Секундомер выключается после попадания мяча в корзину. Обязательным является попадание в результате всех трёх бросков, отскочивший мяч добивается.

### **Контрольные нормативы по физической подготовке**

таб. 2

Возраст	Бросок набивного мяча			Прыжок в длину с места			Бег 30 м			Бег 6 мин		
	в	с	н/с	в	с	н/с	в	с	н/с	в	с	н/с
<b>девочки</b>												
7 лет	265	245	230	125	124-113	112-105	5,8	5,9-6,3	6,4-7,5	-	-	-
8 лет	285	255	240	135	134-122	121-110	5,6	5,7-6,1	6,2-7,2	980	890	800
9 лет	320	290	250	145	144-132	131-120	5,3	5,4-5,9	6,0-6,9	1050	950	850
10 лет	380	355	315	160	159-150	149-134	5,2	5,3-5,5	5,6-6,5	1160	1070	970
11 лет	475	395	345	165	164-152	151-140	5,1	5,2-5,6	5,7-6,3	1170	1040	900
<b>мальчики</b>												
7 лет	310	255	225	135	134-123	122-111	5,6	5,7-6,1	6,2-7,3	-	-	-
8 лет	350	270	220	150	149-139	138-127	5,4	5,5-5,9	6,0-6,8	1030	940	850

9 лет	380	310	270	160	159-149	148-137	5,1	5,2-5,6	5,7-6,7	1100	1000	900
10 лет	430	350	305	170	169-159	158-147	5,1	5,2-5,5	5,6-6,5	1210	1120	1020
11 лет	455	415	390	180	179-169	168-157	5,0	5,1-5,4	5,5-6,1	1270	1180	1100

*по технической подготовке*

Возраст	Комплексное упражнение (с)					
	в	с	н/с	в	с	н/с
	девочки			мальчики		
10 лет	48,5	48,6-49,9	50,0-52,6	44,0	44,1-45,9	46,0-48,0
11 лет	44,0	44,1-45,9	46,0-48,0	41,0	41,1-42,5	42,6-44,5

в- высокой уровень физической подготовленности

с – средний уровень физической подготовленности

н/с – ниже среднего уровень физической подготовленности

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.**

*Для реализации учебной программы по баскетболу требуются:*

- спортивный зал с баскетбольной площадкой
- форма баскетбольная
- спортивный инвентарь:
  - электронное табло
  - секундомер электронный
  - скамейка гимнастическая
  - скакалки
  - мячи баскетбольные
  - мячи набивные
  - насос ручной
  - стойки для обводки мячом
  - щиты баскетбольные с кольцами

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

Для тренеров - преподавателей

- Азбука спорта. Л.В.Козырева «Физкультура и спорт», 2003 г.;
- Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006 г. – 100 с.;
- «Баскетбол: теория и методика обучения: учебное пособие/ Д.И Нестеровский, М., ИЦ «Академия, 2007».
- «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, Ю.Д. Железняк, И.А. Водяникова, В.Б. Гапов, Москва, 1984 г.
- Костикова Л.В. Баскетбол. Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001 г.;
- Костикова Л.В., Подвижные игры, изд-во АСТ, 2002 г., - 130 с.;
- Мэтт Парсель. Баскетбол. Научись играть и стань звездой! – М.: «МАК Медиа», 1999. – 47с.: ил.

- Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 “Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам”
- Спортивные игры. Учебник для вузов Том 1. / под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю. М. Портнова. - М.: Центр Академия, 2002 г.;
- Сортэл Н., Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков, изд-во АСТ, 2002 г., - 230 с.;
- Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412с.
- Официальные Правила Баскетбола 2012г. – М.: Общероссийская общественная организация Российская Федерация Баскетбола. – 23с.
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации». – М.:
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

#### Для обучающихся:

- Баскетбол. Научись играть и стань звездой!
- Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков, Сортэл Н., ИД АСТ, 2002 г.
- Вангер Л.А. Педагогика способностей. М.: Просвещение, 1973.
- Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист., М., 1987 г.

#### Перечень аудиовизуальных средств:

1. Уроки баскетбола с олимпийским чемпионом И. Едешко. Передачи.
2. Уроки баскетбола с олимпийским чемпионом И. Едешко Броски
3. Уроки баскетбола с олимпийским чемпионом И. Едешко Дриблинг