

**,Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
(Протокол №1  
от 07.09.2020 г.)

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ ДО «Центр  
дополнительного образования»  
\_\_\_\_\_ И.Н. Зотов  
Приказ № 69 от 01.09.2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Баскетбол+»**

Возраст обучающихся: 13-18 лет  
Срок реализации: 1 год

Плехов Николай Андреевич,  
тренер-преподаватель

Год разработки – 2018 г.  
Доработана – 2019,2020 г.г.

г. Спасск-Рязанский

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол+» является модифицированной. За основу взята дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» , автор Тимошенко Н.В., тренер-преподаватель МБОУ ДО ТДЮСШ «Рассвет» г. Ейск

# 1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## **Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

Баскетбол – спортивная игра, цель которой забросить мяч в подвешенную корзину. Она появилась в 1891 году в США. Преподаватель Спрингфилдского колледжа Джеймс Нейсмит придумал динамичную и увлекательную игру в помещении. Баскетбол - одна из самых популярных игр и в нашей стране. Для неё характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, передачи, броски и ведения мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Несмотря на свою общеизвестность и кажущуюся простоту, игра обладает спектром педагогического воздействия, позволяющего решать весь комплекс образовательных, воспитательных, развивающих и оздоровительных задач подготовки баскетболистов. Игра в баскетбол не только совершенствует физиологические основы жизнедеятельности организма, но и обеспечивает овладение игровыми навыками в наиболее благоприятных для их формирования условиях. В игре дети учатся контролировать свои эмоции, подчиняться правилам и решениям судей, учатся действовать самостоятельно и решать игровые задачи во взаимодействии со своими партнерами, но главное: они учатся действовать обдуманно и несуетливо, ибо в игре, как говорил П.Ф. Лесгафт «во всем мысль впереди».

**Актуальность программы:** Актуальность программы состоит в соответствии современным тенденциям развития образования, интеграции основного и дополнительного образования с общеобразовательными учреждениями разных типов и видов, в реализации потребностей обучающихся в различных продуктивно-творческих формах. Успешность обучения, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер - преподаватель, в соответствие с сенситивными периодами развития физических качеств, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Программа адаптирует учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создает условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

**Отличительной особенностью** Программы является - формирование комфортной образовательной среды, которая воспитывает у детей и подростков культуру здорового и безопасного образа жизни на всех возрастных этапах. Занятия спортом, благодаря индивидуальному подходу к особенностям каждого ребенка, позволяют ему ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в его спортивных показателях и достижениях и, самое главное, в показателях его физического и психологического здоровья.

В спортивно-оздоровительные группы принимаются практически все желающие обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую

подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – баскетбол. Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний, а также нормативные требования для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

**Адресат программы** – обучающиеся 15-18 лет (с делением на учебные группы по возрастному и мотивационному критерию). Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии медицинского разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта.

**Объём программы.** Общее количество учебных часов – 72 часа.

**Срок освоения программы** – 1 год.

**Формы обучения и виды занятий.** Форма обучения – очная.

Основной **формой** учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях.

**Комплектование групп:** при игре в баскетбол зачастую происходит контакт между игроками, поэтому при комплектовании групп следует учитывать возраст обучающихся, разница между учащимися не должна превышать 3-х лет. Оптимальное количество учащихся в группе -15 человек. Допустимо и меньшее количество, но не менее 10 человек.

**Режим занятий.** Занятия проводятся: 1 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность одного занятия 45 минут.

Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии с **базовым уровнем сложности**. По данной программе могут продолжить обучение учащиеся, завершившие обучение по дополнительной общеразвивающей программе «Баскетбол» ознакомительного уровня сложности.

**Педагогическая целесообразность** программы. Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков. В программе реализуются технологии различных типов.

Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий баскетболом в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровья, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

### **Цель и задачи программы.**

**Цели программы:** приобщение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни, обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством игры в баскетбол. Воспитание гармоничной, социально активной личности. Формирование системы знаний, умений, навыков игры в баскетбол.

Программный материал предполагает решение следующих **основных задач:**

обучающие:

- ознакомить с историей развития баскетбола;
- освоить технику и тактику игры в баскетбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

воспитывающие:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

развивающие:

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

### **Содержание программы**

#### **Учебный план**

## Учебный план

| №<br>п/п | Разделы, темы занятий                      | Количество часов |        |          |
|----------|--------------------------------------------|------------------|--------|----------|
|          |                                            | всего            | теория | практика |
| 1        | Теоретические сведения                     | 6                | 6      | ---      |
| 2        | Общая физическая подготовка                | 12               | 2      | 10       |
| 3        | Специальная физическая подготовка          | 15               | 5      | 10       |
| 4        | Техническая подготовка                     | 15               | 4      | 11       |
| 5        | Тактическая подготовка                     | 10               | 4      | 6        |
| 6        | Организационно-воспитательные мероприятия. | 2                | 1      | 1        |
| 7        | Инструкторская и судейская практика        | 6                | 2      | 4        |
| 8        | Участие в соревнованиях                    |                  |        |          |
| 9        | Сдача контрольных нормативов               | 6                | 2      | 4        |
|          | Итого:                                     | 72               | 26     | 46       |

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **Темы**

#### **Физическая культура и спорт в России**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания.

### **Состояние и развитие баскетбола в России**

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

### **Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена**

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

### **Гигиенические требования к занимающимся спортом**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

### **Влияние физических упражнений на организм спортсмена**

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Критерии готовности к повторной работе.

### **Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте**

Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.

### **Общая характеристика спортивной подготовки**

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

### **Правила игры и спортивные соревнования**

Основные правила игры. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП)**

#### ***Общеподготовительные упражнения***

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

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

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

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

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

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по лестнице. Перетягивание

каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

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

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

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

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

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

### ***Специально-подготовительные упражнения***

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

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

**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 (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после

поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

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

### **Техническая подготовка**

Эффективность процесса обучения технике баскетбола в значительной мере зависит от умения тренера-преподавателя выстроить весь материал в определенной последовательности, соблюдая принципы преемственности в обучении и учета возрастных особенностей обучающихся.

Технике игры в баскетбол целесообразно обучать в следующей последовательности:

- обучение стойкам и передвижениям;
- обучение технике владения мячом в нападении;
- обучение технике овладения мячом и противодействия в защите.

Это, безусловно, не означает, что приемам игры в защите следует обучать, только когда освоена вся техника нападения. Принципиальным является, что обучению конкретному контрприему должно предшествовать овладение соответствующим атакующим действием.

В процессе обучения технике игры необходимо постоянно помнить о неразрывной взаимосвязи между двумя его сторонами – образованием и воспитанием, стремиться к ее реализации на каждом занятии. Здесь имеется ввиду взаимосвязь между формированием двигательных навыков и воспитанием (развитием) двигательных способностей. Так, например, на первых тренировках при изучении передача мяча параллельно с освоением правильной структуры движения логично будет использовать задания для развития скоростно-силовых качеств верхних конечностей (метание набивных и теннисных мячей). Это создает предпосылки для дальнейшего сопряженного совершенствования данного

технического приема и специфического для него физического качества на последующих занятиях. Такая же двуединая связь при обучении должна проследиваться между техническими и тактическими аспектами игровых приемов. Эта взаимосвязь определяется спецификой самой игры, где игровые действия применяются исключительно в определенных игровых ситуациях.

Следовательно, параллельно с изучением рациональной техники приемов необходимо осваивать индивидуальные тактические действия. Как только сформирована основная структура двигательного действия, и обучающиеся овладели правильным ее выполнением на фоне проявления необходимого физического качества, целесообразно создавать условия ситуационного обучения. Подразумевается дальнейшее совершенствование технического приема в наиболее типичных для него искусственно созданных ситуациях игрового противоборства. Например, при обучении ведению мяча на этапе совершенствования в упражнение вводится защитник, вначале неподвижно обозначающий заданную позицию, а затем пассивно сопровождающий дриблера, отступая приставными шагами спиной вперед. Цель – научить нападающего укрыванию мяча и стремительному уходу, используя слабые стороны защитника.

На завершающей стадии овладения техническим приемом или технико-тактическим действием предлагается его использовать в соревновательных условиях. Для акцентированного совершенствования конкретного навыка игры здесь возможно использование специальных методических приемов, принуждающих к многократному повторению данного игрового действия или к воспроизведению его в более сложной, экстремальной обстановке: уменьшение или увеличение размеров площадки, количества игроков, времени игры; введение в игру второго мяча; наложение ограничений на выполнение определенных приемов (запрещение ведения, строгий лимит количества передач определенным способом или их количества до завершающего броска, завершение атак только указанным способом и т.д.); усложнение или упрощение условий выполнения игровых приемов.

### **Структура и содержание поэтапного обучения игровым приемам**

В процессе обучения отдельным игровым приемам выделяют несколько взаимосвязанных и взаимообусловленных этапов.

#### **1.Ознакомление с приемом, создание представления о нем.**

*Методы обучения:* словесный, наглядный.

*Средства обучения:* сообщение сведений о приеме, его месте и значении в игре; показ правильной техники выполнения приема; демонстрация плакатов, схем, кино-, фото- и видео материалов.

#### **2.Изучение приема в упрощенных, специально созданных условиях, освоение основной структуры приема.**

*Методы обучения:* практический - целостного и расчлененного упражнения.

*Средства обучения:* подводящие упражнения, базирующиеся на последовательном пофазном воспроизведении исходного положения, основных звеньев и деталей техники приема, включая фиксацию «граничных поз» (расположения звеньев тела

в момент смены подготовительной, основной и завершающей фаз движения); выполнение приема при искусственном ограничении степеней свободы и амплитуды движения (например, при обучении броскам одной рукой с места тренер-преподаватель может с помощью планшетки принуждать обучающегося выполнять разгибательное движение бросающей рукой в одной плоскости, т.е. исключить грубую ошибку, связанную с отклонением локтя в сторону); выполнение приема на контролирующей скорости.

### **3. Углубленное разучивание приема, детализированное освоение его техники.**

*Методы обучения:* практический - целостного упражнения с избирательной отработкой деталей техники: игровой и соревновательный.

*Средства обучения:* целостное выполнение разновидностей приема на соревновательной скорости; упражнения в усложненных условиях (без зрительного контроля, с пространственно-временными ограничениями, в условиях условного противодействия); воспроизведение приема в сочетании с другими игровыми действиями; соревнования на быстроту и точность выполнения.

### **4. Целостное взаимосвязанное формирование двигательного навыка и развитие специфических физических качеств, необходимых для эффективной реализации данного игрового приема.**

*Методы обучения:* сопряженных воздействий, круговой тренировки, игровой.

*Средства обучения:* упражнения сопряженного характера, позволяющее одновременно совершенствовать технику приема и развивать необходимые физические способности (например, серийное выполнение передачи одной рукой от плеча набивным мячом); чередование упражнений на технику и на развитие физических способностей (например, ведение мяча на месте с элементами жонглирования, далее серия рывков без мяча); игровые задания комплексного характера; эстафеты и подвижные игры, предполагающие максимальную реализацию физического потенциала и качественное выполнение приема.

### **5. Ситуационное изучение приема; совершенствование техники в условиях, приближенных к игровым.**

*Методы обучения:* практический – целостного упражнения; моделирование ситуации игрового противоборства.

*Средства обучения:* упражнения с воспроизведением конкретного приема в заданных ситуациях или с его вариативным применением в ответ на изменение обстановки (зрительный, звуковой сигнал); выполнение приема в ситуациях безусловного (активного) противодействия; взаимодействие с партнером в условиях, моделирующих игровые.

### **6. Закрепление приема в игре.**

*Методы обучения:* игровой, соревновательный.

*Средства обучения:* упражнения соревновательного характера; двусторонние игры и игры с целевым изменением правил (например, для акцентированного совершенствования передачи мяча одной рукой вводится запрет на все другие способы передач); участие в соревнованиях; т.е. задания, требующие скоростного и качественного применения приема в обстановке состязания при внезапно возникающем противодействии или при неожиданной смене игровых ситуаций.

## **Методика обучения технике нападения**

Современная техника нападения многообразна. Она проста и рациональна, но требует проявления необходимых физических кондиций особенно скоростно-силового характера, а также достаточного уровня развития специфических координационных способностей.

Отличительной особенностью баскетбола на нынешнем этапе его развития стало утвердившаяся техника «одной руки». Однако для результативности занятий баскетболом в разные возрастные периоды необходимо постепенное освоение всего арсенала техники игры с установкой на дальнейшее применение наиболее эффективных приемов для конкретного обучения.

### **Последовательность обучения игровым приемам нападения**

Для эффективного овладения основами техники игры *игровые приемы нападения и их сочетания* следует изучать в такой очередности:

- стойка готовности (основная) и основные способы передвижений;
- остановка двумя шагами;
- повороты на месте и в движении;
- держание мяча и стойка игрока, владеющего мячом;
- ловля и передача мяча в статическом положении (на месте);
- остановка двумя шагами с ловлей мяча, посланного партнером;
- ловля и передача мяча в движении;
- дистанционные броски с места;
- бросок одной рукой от плеча (от головы) в движении;
- ведение мяча;
- остановка двумя шагами после ведения мяча;
- бросок одной рукой от плеча (от головы) после ведения (проход-бросок);
- остановка прыжком: без мяча; с ловлей мяча, посланного партнером; после ведения мяча;
- бросок в прыжке;
- разновидности бросков одной рукой в движении и после ведения мяча;
- разновидности броска в прыжке;
- финты (обманные движения) без мяча; и с мячом;
- игровые действия (сочетание приемов).

Начинать овладение навыками игры с простейших приемов: стоек и передвижений. Базовым элементом техники нападения в баскетболе является двухшажный такт работы ног. Поэтому именно остановка двумя шагами должна составлять основу постепенного овладения многообразной техникой нападающих действий.

Приемам техники овладения мячом обучают, постепенно усложняя условия выполнения заданий: вначале с места, затем в движении; вначале без сопротивления, затем с пассивным и активным противодействием; вначале в упражнениях, а затем в игровых условиях.

Изучению разновидностей бросков с места предшествует освоение, однотипных передач.

Простейшие сочетания приемов: остановка с ловлей мяча, посланного партнером; остановка после ведения; проход - бросок - рассматриваются как элементарные игровые действия. Они изучаются как целостные компоненты

техники нападения после овладения оставляющими их движениями: остановками, ловлей мяча, ведением, броском в движении.

Значительное место в арсенале нападающих занимают финты (обманные движения). Они выполняются без мяча и с мячом, предшествуют основным действиям игрока и изучаются во взаимосвязи с ними в ситуациях, требующих преодоления сопротивления защитников.

## **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Методика обучения тактике игры**

Нападение - основная функция команды в процессе игры. От планирования, организации и реализации атакующих действий зависит результативность и в решающей степени конечный результат спортивного поединка.

Обучение основам тактики нападения предполагает освоение занимающихся базовых индивидуальных, групповых и командных действий в необходимом объеме.

#### **Обучение индивидуальным тактическим действиям**

Каждый игрок на площадке должен уметь ориентироваться в изменяющейся обстановке и рационально действовать в рамках избранной его командой тактики ведения игры. Для этого необходимы умения постоянно контролировать складывающуюся на площадке ситуацию, быстро анализировать ее, мгновенно принимать оптимальные решения и незамедлительно действовать. В соответствии с принятой классификацией тактики баскетбола среди индивидуальных действий нападения выделяют действия игрока без мяча и с мячом.

#### **Обучение действиям игрока с мячом**

Тактические действия игрока с мячом осуществляются при розыгрыше мяча с целью создания хороших условий для результативного броска и при атаке корзины. Средствами индивидуальных тактических действий здесь служат технические приемы игрока, владеющего мячом: разновидности ловли, передач, ведения и бросков.

#### **Обучение индивидуальным тактическим действиям с использованием ловли и передач мяча**

Передача - основной элемент техники при розыгрыше мяча. Этот прием позволяет решить несколько задач в процессе организации атаки. В начальной стадии атакующих действий с целью создания условий для стремительного нападения используют так называемый «первый па». Он должен быть быстрым и нацеленным. Для этого применяют как длинные проникающие передачи убегающему партнеру, так и короткие направленные передачи к ближней боковой линии освободившемуся игроку.

Для завершающей фазы атаки характерны атакующие (результативные) передачи, благодаря которым нападающий выводится на бросок. Особенно эффективны скоростные скрытые передачи входящему в трехсекундную зону или выводящему под заслон нападающему.

Средства обучения индивидуальным тактическим действиям с использованием бросков:

- объяснение и показ разновидностей бросков в корзину в конкретной игровой ситуации;
- чередование позиций бросков с места и в прыжке;
- в сочетании с остановкой после ведения мяча;
- выполнение бросков с близкой дистанции;
- непрерывное выполнение бросков поочередно правой и левой рукой из-под щита с двухшажным ритмом работы ног;
- выполнение бросков после ведения;
- в сочетании с финтом: на проход, на передачу, на бросок;
- многократное воспроизведение разновидностей бросков;
- вариативное выполнение разновидностей бросков в изменяющихся ситуациях игрового противоборства.

### **Обучение групповым тактическим действиям**

Групповые действия в нападении базируются на согласованных взаимодействиях двух или трех игроков и составляют основу командной игры в атаке.

Средства обучения групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием двух игроков «Двойка»:

- объяснение и показ изучаемого взаимодействия на демонстрационной доске и в конкретной игровой ситуации на площадке;
- поочередное выполнение бокового заслона условному защитнику в поточном упражнении;
- освобождение нападающего без мяча с помощью бокового заслона;
- выполнение взаимодействия «Двойка» без броска в корзину в условиях пассивного противодействия защитника;
- выполнение взаимодействия «Двойка» с постановкой переднего заслона и последующей атакой броском со средней дистанции из-под заслона;
- выполнение взаимодействия в нападении с участием двух игроков с использованием разновидностей заслонов;
- выполнение взаимодействия в нападении с участием трех игроков с использованием разновидностей заслонов;

### **Обучение командным тактическим действиям**

Командные действия строятся на взаимодействии всех игроков. Выделяют два основных вида организации командных действий: стремительное нападение и позиционное нападение. Когда эти виды конкретизируются в связи с особенностями действий соперников в обороне или складывающимися в игре особыми ситуациями, то говорят о разновидностях специального нападения.

Подразумеваются специфические тактические действия нападающих для преодоления вариантов командной защиты, а также для организации эффективного нападения в определяющие моменты игрового противоборства. В связи с этим условно выделяют: нападение против заной системы защиты, нападение против личного и зонного прессинга, нападение в особых ситуациях (при розыгрыше спорных бросков, при выбрасывании мяча, при игре в концовках периодов).

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **Календарный учебный график**

Количество учебных недель – 36

1 полугодие – 16 недель, 2 полугодие – 20 недель

Количество часов в неделю - 2 часа в неделю (72 ч.)

Продолжительность каникул:

осенние – с 03.11 по 09.11.2019 г. (7 дней)

зимние – с 28.12.2019 г. по 11.01.2020 г. (15 дней)

весенние – с 23.03 по 30.03.2020 г. (8 дней)

Дата начала учебных занятий – 1 сентября 2019 г.

Дата окончания учебных занятий – 31 мая 2019 г.

### **Условия реализации программы.**

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

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными кольцами.

##### спортивный инвентарь:

- баскетбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастических матов;
- гантелей;
- футбольных, баскетбольных и теннисных мячей.

##### спортивные снаряды:

- 
- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- гимнастическая стенка

спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

### **Кадровое обеспечение**

Реализует программу тренер-преподаватель Плехов Н.А., Мастер спорта Международного класса по баскетболу.

### **Методическое обеспечение**

#### **Организационно-методические условия реализации программы**

##### ***Принципы и подходы к методической основе тренировочного процесса***

При разработке и описании в программе спортивной подготовки требований к методической основе тренировочного процесса рекомендуется руководствоваться следующими принципами и подходами:

а) направленность на максимально возможные достижения в индивидуальном приросте показателей освоения программы реализуется поэтапным усложнением тренировочного процесса и соревновательной деятельности;

б) программно-целевой подход выражается в прогнозировании уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической);

в) индивидуализация спортивной подготовки - процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния;

г) единство общей и специальной спортивной подготовки должно обеспечивать постепенное и осторожное увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств;

д) возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки обучающегося основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа реализации программы, возраста и мотивации обучающегося.

#### **Ожидаемые результаты:**

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

## **Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения программного материала по баскетболу учащиеся должны:

**Знать и иметь представления:**

- О связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- О режиме дня и личной гигиене;
- О физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения.
- О физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования).
- О причинах возникновения травм во время занятий спортивными играми, о профилактике травматизма.
- О разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- О правилах игры в баскетбол, стритбол (уличный баскетбол), правилах соревнований

**Уметь:**

Овладеть навыками игры в баскетбол:

- Техника игры в нападении
- Техника игры в защите
- Тактика игры в нападении
- Тактика игры в защите
- Измерять параметры развития физических качеств - силы, быстроты, гибкости;
- Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

## **Организационно-методические подходы к реализации содержания Программы**

### ***Принципы спортивной тренировки***

Каждое учебно-тренировочное занятие состоит из элементов обучения и тренировки. Под обучением понимается передача знаний, выработка умений и привитие навыков, необходимых для участия в соревнованиях.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при соблюдении трех групп принципов:

**1. общепедагогические (дидактические) принципы:** воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования;

**2. спортивные:** направленности к максимально возможным для конкретного

обучающегося достижениям, максимальности и постепенное повышение требований, волнообразности динамики тренировочных нагрузок;

### **3. методические:**

- *принцип опережения* - опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ;

- *принцип соразмерности* - оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств;

- *принцип сопряженности* - поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку;

- *принцип избыточности* - применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в **2-3** раза, элемент оригинальных элементов;

- *принцип моделирования* - широкое использование различных вариантов;

- *принцип моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.*

### **Средства, методы спортивной тренировки.**

**Основным средством** спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на **3** группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

### **Методы спортивной тренировки:**

#### *а) общепедагогические:*

- словесные (беседа, рассказ, объяснение);
- наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример);

#### *б) практические:*

- метод строго регламентированного упражнения;
- метод, направленный на освоение спортивной техники;
- метод, направленный на воспитание физических качеств;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

**Основными формами** образовательного/тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

## **Требования к технике безопасности**

### **Общие требования**

К занятиям спортивными и подвижными играми допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падении на мокром, скользком полу или площадке.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

#### **Требования безопасности перед началом занятий**

- Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

- Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.

- Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

- Провести разминку.

- Тщательно проветрить спортзал.

#### **Требования безопасности во время занятий**

- Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде тренера-преподавателя.

- Строго соблюдать правила проведения подвижной игры.

- Избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков

- При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

- Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.

#### **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

- При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

- При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

- При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

- При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.

К спортивным соревнованиям допускаются учащиеся только основной медицинской группы, прошедшие дополнительно медицинский осмотр накануне соревнований и ознакомленные с мерами безопасности.

Присутствие врача или медсестры на соревнованиях обязательно. Должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи. Чтобы исключить травмы, следует придерживаться следующих рекомендаций:

- соревнования проводить на спортивных площадках и в залах стандартных размеров, отвечающих требованиям правил игры;
- все участники должны быть в спортивной форме;
- перед игрой необходимо снять все украшения (браслеты, серьги, кольца и др.). Ногти на руках должны быть коротко острижены. Очки должны быть закреплены резинкой и иметь роговую оправу;
- в процессе игры следует соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, преподавателя, тренера, капитана команды;
- игра должна проходить на сухой площадке;
- все острые и выступающие предметы должны быть загорожены гимнастическими матами или ограждены;
- соревновательные и тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами.

### **Воспитательная работа.**

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

#### Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования;
- Наставничество опытных спортсменов.

#### Основные воспитательные средства:

- просмотр соревнований (видео и телевидение) их обсуждение в команде;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами баскетболистами.

### **Итоговая аттестация**

Цель проведения итоговой аттестации — учет результатов освоения общеразвивающей Программы. Итоговая аттестация проводится 1 раз в год в

мае в форме выполнения контрольных упражнений по общей физической подготовленности. Результаты итоговой аттестации заносятся в протокол. Программа считается успешно освоенной при положительно сданных нормативов не менее 80%

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**  
**для спортивно-оздоровительных групп**  
**для ОБУЧАЮЩИХСЯ 8-10 ЛЕТ**

Таблица 4

| <i>Физические способности</i> | <i>Контрольное упражнение</i>                                                               | <i>Возраст, лет</i> | <i>Мальчики</i> | <i>Девочки</i> |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------|----------------|
| Скоростные                    | Бег 30м, с                                                                                  | 8                   | 7,0 и ниже      | 7,2 и ниже     |
|                               |                                                                                             | 9                   | 6,7 и ниже      | 6,9 и ниже     |
|                               |                                                                                             | 10                  | 6,5 и ниже      | 6,5 и ниже     |
| Координационные               | Челночный бег 3*10м, с                                                                      | 8                   | 10,0 и ниже     | 10,7 и ниже    |
|                               |                                                                                             | 9                   | 9,9 и ниже      | 10,3 и ниже    |
|                               |                                                                                             | 10                  | 9,5 и ниже      | 10,0 и ниже    |
| Скоростно-силовые             | Прыжок в длину с места, см                                                                  | 8                   | 125 и выше      | 125 и выше     |
|                               |                                                                                             | 9                   | 130 и выше      | 135 и выше     |
|                               |                                                                                             | 10                  | 140 и выше      | 140 и выше     |
| Выносливость                  | 6-минутный бег, м                                                                           | 8                   | 800 и выше      | 650 и выше     |
|                               |                                                                                             | 9                   | 850 и выше      | 700 и выше     |
|                               |                                                                                             | 10                  | 900 и выше      | 750 и выше     |
| Силовые                       | Подтягивание на высокой перекладине (М), подтягивание на низкой перекладине (Д), кол-во раз | 8                   | 2 и выше        | 6 и выше       |
|                               |                                                                                             | 9                   | 3 и выше        | 7 и выше       |
|                               |                                                                                             | 10                  | 4 и выше        | 8 и выше       |

**для ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-15 ЛЕТ**

Таблица 5

| <i>Физические способности</i> | <i>Контрольное упражнение</i> | <i>Возраст, лет</i> | <i>мальчики</i> | <i>девочки</i> |
|-------------------------------|-------------------------------|---------------------|-----------------|----------------|
| Скоростные                    | Бег 30м, с                    | 11                  | 6,1 и ниже      | 6,3 и ниже     |
|                               |                               | 12                  | 5,8 и ниже      | 6,0 и ниже     |
|                               |                               | 13                  | 5,6 и ниже      | 6,2 и ниже     |
|                               |                               | 14                  | 5,5 и ниже      | 5,9 и ниже     |
|                               |                               | 15                  | 5,3 и ниже      | 5,8 и ниже     |
| Координационные               | Челночный бег 3*10м, с        | 11                  | 9,3 и ниже      | 9,7 и ниже     |
|                               |                               | 12                  | 9,0 и ниже      | 9,6 и ниже     |
|                               |                               | 13                  | 9,0 и ниже      | 9,5 и ниже     |
|                               |                               | 14                  | 8,7 и ниже      | 9,4 и ниже     |
|                               |                               | 15                  | 8,4 и ниже      | 9,3 и ниже     |
| Скоростно-силовые             | Прыжок в длину с места, см    | 11                  | 160 и выше      | 150 и выше     |
|                               |                               | 12                  | 165 и выше      | 155 и выше     |
|                               |                               | 13                  | 170 и выше      | 160 и выше     |
|                               |                               | 14                  | 180 и выше      | 160 и выше     |
|                               |                               | 15                  | 190 и выше      | 165 и выше     |
| Выносливость                  | 6-минутный                    | 11                  | 1000 и выше     | 850 и выше     |

|         |                                                                                            |    |             |             |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------|-------------|
|         | бег, м                                                                                     | 12 | 1100 и выше | 900 и выше  |
|         |                                                                                            | 13 | 1150 и выше | 950 и выше  |
|         |                                                                                            | 14 | 1200 и выше | 1000 и выше |
|         |                                                                                            | 15 | 1250 и выше | 1050 и выше |
| Силовые | Подтягивание на высокой перекладине(М), подтягивание на низкой перекладине (Д), кол-во раз | 11 | 4 и выше    | 10 и выше   |
|         |                                                                                            | 12 | 4 и выше    | 11 и выше   |
|         |                                                                                            | 13 | 5 и выше    | 12 и выше   |
|         |                                                                                            | 14 | 6 и выше    | 13 и выше   |
|         |                                                                                            | 15 | 7 и выше    | 12 и выше   |

для ОБУЧАЮЩИХСЯ 15-18 ЛЕТ

Таблица 6

| <i>Физические способности</i> | <i>Контрольное упражнение</i>                                                              | <i>Возраст, лет</i> | <i>Юноши</i> | <i>Девушки</i> |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------|----------------|
| Скоростные                    | Бег 30м, с                                                                                 | 16                  | 5,1 и ниже   | 5,9 и ниже     |
|                               |                                                                                            | 17,18               | 5,0 и ниже   | 5,9 и ниже     |
| Координационные               | Челночный бег 3*10м, с                                                                     | 16                  | 8,0 и ниже   | 9,3 и ниже     |
|                               |                                                                                            | 17,18               | 7,9 и ниже   | 9,3 и ниже     |
| Скоростно-силовые             | Прыжок в длину с места, см                                                                 | 16                  | 195 и выше   | 170 и выше     |
|                               |                                                                                            | 17,18               | 205 и выше   | 170 и выше     |
| Выносливость                  | 6-минутный бег, м                                                                          | 16                  | 1300 и выше  | 1050 и выше    |
|                               |                                                                                            | 17,18               | 1300 и выше  | 1050 и выше    |
| Силовые                       | Подтягивание на высокой перекладине(М), подтягивание на низкой перекладине (Д), кол-во раз | 16                  | 8 и выше     | 13 и выше      |
|                               |                                                                                            | 17,18               | 9 и выше     | 13 и выше      |

## Алгоритм учебно-тренировочного занятия

### 1. Вводная часть.

1. Создание рабочей обстановки.
  2. Постановка задач перед занимающимися.
  3. Введение в содержание основной части.
- Продолжительность вводной части около 1 мин.

### 2. Подготовительная часть.

1. Общая разминка. Задача общей разминки – активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных систем организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Обычно для этого применяется медленный бег и гимнастические упражнения для всех основных групп мышц.
3. Специальная разминка. Готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия. Продолжительность

подготовительной части от 15 до 30 мин (зависит от подготовленности занимающихся и характера предстоящего задания).

Основная часть занятий бывает простой и сложной. Простая характеризуется однотипной деятельностью. В сложной части применяются разнородные упражнения, требующие иногда дополнительной специальной разминки (например, при переходе от прыжков к силовым упражнениям).

**4. Заключительная часть.** Постепенно снижается функциональная активность занимающегося и организм приводится в сравнительно спокойное состояние. Это достигается с помощью медленного бега, ходьбы, упражнений на расслабление.

При необходимости в заключительной части проводится анализ проделанной работы, определяются задания для самостоятельной подготовки и др.

#### **Использование педагогических технологий:**

Личностно-ориентированные технологии (технология сотрудничества, коллективно-творческая деятельность);

игровые технологии;

здоровьесберегающие технологии;

информационно-коммуникативные технологии.

## **ЛИТЕРАТУРА**

### **Литература для педагога**

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М.Портнов и др. М. Советский спорт, 2004. 100 с.
2. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997.
3. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2001.
4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
5. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
6. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.
7. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняк. - М., 1984.

Приказ Минспорта России от 10.04.2013г. № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол».

### **Литература для учащихся:**

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. Ограничусь баскетболом. Т.С.Пинчук.-М. Физкультура и спорт, 1991.-224 с.
3. Гомельский А.Я. Центровые. М.:Физкультура и спорт. 1988.207 с.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575821

Владелец Зотов Иван Николаевич

Действителен с 10.05.2021 по 10.05.2022