

Муниципальное бюджетное учреждение  
«Спортивная школа олимпийского резерва по баскетболу»

Принята на  
Тренерском совете  
МБУ «СШОР по баскетболу»  
Протокол № 22 от 28.12.2022 года



«Утверждаю»  
Директор МБУ СШОР по баскетболу  
М.Н.Фролова  
Приказ №149 от 30.12.2022 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: от 7 до 18 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Количество часов в год: 276, режим 6 ч/н

Вологда

2022

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1 Краткая характеристика спортивной игры баскетбол**

Баскетбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр. Он зародился в Америке и поэтому не удивительно, что самый эффектный баскетбол можно увидеть на играх Национальной Баскетбольной Ассоциации. И в России эта спортивная игра является одной из самых популярных.

Баскетбол – игра коллективная, успех которой зависит от слаженности действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет подчинения собственных интересов интересам команды. Именно игра в баскетбол может показать всю красоту, многогранность, легкость движений и, в то же время, захватывающие скорости и мгновения в принятии игроками сложных игровых технических и тактических решений. Целесообразность действий спортивной команды определяется, прежде всего, техникой исполнения движений и специальных приемов

Баскетбол – одна из самых доступных игр среди детей и подростков, способствующая их всестороннему развитию. Для баскетбола характерны разнообразные движения: ходьба, бег, прыжки, повороты, остановки, броски и ведение мяча. Такое разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма.

Занятия баскетболом, способствуют развитию таких физических качеств, как быстрота, ловкость, скоростная и силовая выносливость, а также содействуют воспитанию морально-волевых качеств: смелости, дисциплинированности, настойчивости, способности к преодолению трудностей, нравственному воспитанию. В процессе занятий формируются: честность, решительность, уверенность в себе, чувство коллективизма, сотрудничества и др.

Деятельность спортивной школы, как учреждения дополнительного образования, направлена на развитие детского спорта, воспитание творческой и

физически развитой личности с достаточным уровнем самосознания и ответственности перед обществом.

## **1.2 Направленность и актуальность программы**

Данная общеобразовательная программа по баскетболу составлена для учащихся спортивно - оздоровительного этапа, относится к дополнительным общеразвивающим программам и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Нормативно-правовое обеспечение программы:

- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения в области физической культуры и спорта ФГБУ «ФЦОМОФВ» от 26.05.2021 г.;
- Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 N ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий")

Актуальность программы по баскетболу заключается в том, что в нашей стране, области и городе особое внимание уделяется формированию здорового образа жизни у подрастающего поколения, их физического развития и физической подготовленности. Баскетбол принадлежит к группе спортивных игр, которые в свою очередь, по своему комплексному воздействию можно считать одними из самых сильных и действенных средств полноценного развития детей.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что:

- предварительная подготовка детей к занятиям не имеет значения, и в одной группе могут обучаться разновозрастные дети;
- формирование необходимых знаний, умений и навыков происходит во время обучения;
- в процессе обучения реализуется дифференцированный подход;
- учитываются возрастные и индивидуальные особенности и склонности каждого ребенка для более успешного творческого развития.

Содержание программы может ежегодно незначительно корректироваться в зависимости от условий реализации.

Основополагающие принципы программы:

- комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);
- преемственность - определяет последовательность изложения программного материала и соответствия его возрастным требованиям обучающихся, чтобы обеспечить рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности;
- вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план

разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач физической подготовки.

### **1.3 Цель и задачи программы**

Цель программы: Привитие участникам программы навыков здорового образа жизни. Привлечение воспитанников к систематическим занятиям физической культурой и спортом посредством изучения спортивной игры баскетбол.

Задачи:

Обучающие:

- дать знания по основам здорового образа жизни (ЗОЖ);
- обучить основам игры в баскетбол.

Воспитательные:

- содействовать формированию упорства в достижении результата;
- воспитывать чувство коллективизма и товарищества.

Развивающие:

- развивать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений;
- формировать навыки укрепления здоровья и закаливания организма;
- способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям физкультурой.

Выявлять перспективных детей для дальнейших занятий баскетболом.

### **1.4 Адресат программы**

На спортивно-оздоровительный этап подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ от 7 до 18 лет без специального отбора, при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья и по заявлению родителей (законных представителей). Группы могут быть смешанными или формируются с учетом гендерной принадлежности обучающихся. Разница в возрасте детей в группе не должна превышать более 2 лет.

Количественный состав группы – 15-25 человек.

Дополнительный набор в группы осуществляется в течение учебного года

при наличии свободных мест.

## **1.5 Формы организации занятий и режим реализации программы**

### **Формы организации занятий**

Формы обучения: очная; дистанционная (при объявлении карантинного режима, других мероприятий, влекущих за собой приостановление учебно-тренировочных занятий).

Формы организации деятельности обучающихся на занятии; групповая; индивидуальная; фронтальная – по подгруппам.

Тип занятий: комбинированный, теоретический, контрольный, тренировочный, игровой.

Формы проведения занятий: беседа; мастер-класс; встреча матчевая (товарищеская); учебно-тренировочное занятие; учебная игра; спортивные конкурсы; отчетное занятие.

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятий:

- словесный (устное изложение, рассказ, беседа, объяснение, анализ);
- наглядный (показ, демонстрация видеоматериалов, показ тренером-преподавателем приемов исполнения);
- практический (тренировочные упражнения, игра и т.д.).

### **Режим занятий**

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа в соответствии с годовым учебным планом. Продолжительность учебной недели в спортивной школе шесть дней.

Занятия проводятся в групповой форме в соответствии с утвержденным расписанием. Расписание составляется с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

Закончив обучение в спортивно-оздоровительной группе, желающие могут повторно продолжить заниматься в этой же группе на следующий год.

В период обучения тренер ведет наблюдение за поведением и деятельностью детей при выполнении различных упражнений и участии в подвижных играх, отслеживает уровень освоения основ техники баскетбола, выявляет перспективных детей для перевода на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

### **1.6 Сроки реализации программы**

Срок обучения программе для спортивно-оздоровительных групп один год в общем объеме 276 часов, 46 учебных недель.

Тренировочный процесс в учреждении начинается с 1 октября. Группы начинают работать по мере комплектования, но не позднее 15 октября. В летнее каникулярное время возможно продолжение занятий в условиях профильного спортивно-оздоровительного лагеря.

### **1.7 Ожидаемые результаты**

Ожидаемые результаты:

- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- интерес к систематическим занятиям баскетболом;
- овладение основами баскетбола;
- переход одаренных детей на обучение в группы начальной подготовки по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»
- соблюдение спортивной этики, дисциплины.

Образовательные (предметные):

- знание правил личной гигиены и техники безопасности на занятиях баскетболом;
- владение теоретическими и практическими навыками игры в баскетбол;
- знание технических приёмов игры в баскетбол;

- владение тактическими действиями в нападении и защите;
- осуществление правильных двигательных действий в условиях соревновательной деятельности;

Личностные:

- проявление и применение своих физических качеств и индивидуальных спортивных способностей: ловкости, силы, скорости, выносливости;
- ведение здорового образа жизни;
- активное взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Метапредметные:

- проявление устойчивого интереса и стойкого положительного отношения к физической культуре в целом;
- потребность в регулярных занятиях баскетболом;
- проявление личных способностей и коммуникативных навыков в условиях повседневной жизни.

### **1.8 Формы контроля и подведения итогов обучения**

Контроль подготовки баскетболистов определяет эффективность тренировочной работы в спортивной школе. Входной, текущий и итоговый контроль позволяет отслеживать динамику роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся и уровень освоения основ техники баскетбола группах спортивно-оздоровительного этапа.

В начале учебного года тренер-преподаватель проводит в форме игры различные эстафеты, в ходе которых оценивает двигательные способности детей, а также в форме соревнований осуществляет прием контрольных нормативов по следующим тестам: бег на 20 м, высота выпрыгивания, прыжок в длину с места.

В течение учебного года тренер-преподаватель осуществляет без установления отметок текущий контроль.

В качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели:

- уровень посещаемости учебно-тренировочных занятий;
- количество тренировочных дней, занятий;
- уровень освоения материала учебной программы, выраженный в выполняемых объемах учебно-тренировочной нагрузки в период обучения. Контроль освоения учащимися материала учебной программы осуществляется систематически тренерами-преподавателями и отражается в «Журнале учета групповых занятий».

Выполнение программных требований (итоговая аттестация), выраженных в количественных показателях физической подготовки (Приложение 3) носит главным образом контролирующий характер. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Положительной динамикой считается увеличение индивидуальных показателей на протяжении учебного года.

Контроль подготовки баскетболистов на спортивно-оздоровительном этапе позволяет осуществить отбор одаренных детей с последующим переводом на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Способы проверки освоения программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных конкурсах, матчевых (товарищеских) встречах;
- открытые занятия;
- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (тестирование).

Формы подведения итогов реализации общеразвивающей программы:

- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке;

- итоговые контрольные игры по баскетболу.

Формы и способы фиксации итоговых результатов:

- протоколы контрольных нормативов.

## 2. Учебный план

### 2.1 Учебно-тематический план тренировочных занятий спортивно-оздоровительной группы по баскетболу (нагрузка 6 часов в неделю)

Таблица 1.

№	Тема программы	Всего часов	Кол-во часов		Формы аттестации/ контроля
			теоретических	практических	
1.	Теоретическая подготовка	8	8		беседа, опрос
2.	ОФП	102		102	наблюдение, тестирование
3.	СФП	50		50	наблюдение, тестирование
4.	Техническая подготовка	66		66	наблюдение, беседа, тестирование
5.	Тактическая подготовка	20		20	наблюдение, беседа, тестирование
6.	Игровая подготовка	20		20	учебная игра, товарищеские встречи
7.	Контрольные испытания	6		6	Протокол КН
8.	Контрольные игры	4		4	соревнования
итого		276	8	268	

С целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25 % от годового тренировочного объема.

## 2.2. Содержание программы

### Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке юных баскетболистов. Она органически связана с физической, морально-волевой и технико-тактической подготовкой и проводится непосредственно во время тренировочного занятия в форме бесед, лекций, просмотра учебных видеофильмов.

Примерные темы теоретической подготовки:

1. Физическая культура и спорт в России. История баскетбола.
2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
3. Гигиенические требования к занимающимся спортом: «Понятие о гигиене и санитарии».
4. Режим и питание спортсменов.
5. Профилактика травматизма на занятиях баскетболом.
6. Правила игры в баскетбол и мини-баскетбол.

### Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости,

быстроты, выносливости, гибкости) - необходимое условие успешной подготовки баскетболиста.

### Средства развития ОФП

Таблица 2.

№ п.п.	Упражнения по общей физической подготовке
1	<p><i>Строевые упражнения:</i> Основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу. Повороты на месте. Размыкание в колонне на месте и в движении.</p>
2	<p><i>Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости):</i> Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки руками (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа). Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях в положении стоя, сидя, лежа. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: поднимание на носки, различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, подскоки, прыжки. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, перенос партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления</p>
3	<p><i>Общеразвивающие упражнения с предметами (мяч, скакалка, гимнастическая палка):</i> Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча, метание мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча, Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.</p>

	<p>Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.</p> <p>Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении. Упражнения с набивным мячом</p>
4	<p><i>Акробатические упражнения (развитие ловкости):</i></p> <p>Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.</p> <p>Перекаты и перевороты. Упражнения на равновесие.</p>
5	<p><i>Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы):</i></p> <p>Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание координацию: «мяч ловцу», «салки», «попади в цель», «пятнашки» и др.</p> <p>Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.</p>
6	<p><i>Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости):</i></p> <p>Повторный бег (от 30 до 100 метров), бег по наклонной, бег за лидером.</p> <p>Кроссы от 1000 до 5 км (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.</p> <p>Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Перепрыгивание предметов. Многоскоки.. Пятикратный прыжок с места.</p>
7	<p><i>Спортивные игры:</i></p> <p>футбол; волейбол; гандбол</p>

### Специальная физическая подготовка

Таблица 3.

№ п.п.	Упражнения по специальной физической подготовке
1	<p><i>Упражнения для быстроты движения:</i></p> <p>Ускорения, рывки от 3 до 40 м из различных положений, бег за лидером со сменой направления, стартовые рывки к мячу с последующим броском в кольцо. Обводка препятствий (на скорость). Эстафеты с элементами</p>

	старта. Подвижные игры типа «вызов номеров», «рывок за мячом», «салки по кругу» и т.д.
2	<i>Упражнения для развития прыгучести:</i> Многократные прыжки с ноги на ногу (10-50 м), прыжки на одной ноге с подтягиванием; прыжки с отягощениями, в глубину.
3	<i>Упражнения для развития качеств, необходимых для броска:</i> Сгибание и разгибание кистей рук, отталкивание пальцами от стены, передвижение на руках в упоре лежа, упражнения для кистей рук с гантелями, имитация броска с резиновым бинтом, метание мяча различного веса и объема.
4	<i>Упражнения для развития игровой ловкости:</i> Жонглирование несколькими мячами, ловля мячей у стены, ведение двумя мячами, комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, ведения, передач с предельной интенсивностью, эстафеты.
5	<i>Упражнения для развития специальной выносливости:</i> Многократные повторения в беге, прыжках (без мяча и с ведением мяча), технико-тактических упражнениях, учебные игры с удлинённым временем, круговая тренировка.

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

#### Техническая подготовка

Таблица 4.

№ п.п.	Упражнения по технической подготовке
1	<i>Техника передвижения:</i> Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановка во время бега семенящим шагом и прыжком.

2	<p><i>Броски мяча в кольцо:</i></p> <p>Броски одной рукой от плеча перед кольцом, с боку, с щитом, без щита. Броски в движении. Броски на месте и в движении с сопротивлением партнера. Броски после скоростного ведения. Броски после приема мяча. Средние, дальние броски.</p>
3	<p><i>Передача мяча:</i></p> <p>Передача мяча двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча. Передача мяча на месте в парах, тройках. То же движения по прямой, с оббеганием препятствий, на максимальной скорости бега. Дальние передачи на точность. Передачи с сопротивлением партнера.</p>
4	<p><i>Ловля (прием) мяча:</i></p> <p>Ловля мяча двумя руками на месте, в прыжке, в движении. Ловля одной рукой. Ловля катящегося мяча.</p>
5	<p><i>Ведение мяча:</i></p> <p>Ведение правой, левой рукой поочередно на месте, по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между фишек и движущимися партнёрами; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом. Разновысокое ведение мяча на месте и в движении. Ведение по прямой и с изменением направления с сопротивлением партнера.</p>
6	<p><i>Обманные движения (финты):</i></p> <p>Обманные движения «кроссовер» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в сторону и уйти с мячом в другую), то же, но перевод мяча между ног. Финт «разворот спиной» с мячом (при сближении с партнером, поворот спиной и уход в другую сторону). Обманное движение при выполнении передач (показ в одну сторону, пас в другую).</p>
7	<p><i>Отбор мяча:</i></p> <p>Отбор мяча при единоборстве с соперником, <del>находясь</del> на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча рукой. Вырывание мяча.</p>

На спортивно-оздоровительном этапе обучение техническим приёмам должно быть с помощью специальных упражнений, чтобы учащиеся овладели

множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков.

### Тактическая подготовка

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие баскетболистов команды по определённому плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником.

Важно научить занимающихся следующим тактическим действиям: оценивать расстановку сил, определять положение мяча в конкретный момент игры, предугадывать действия партнёров, быстро анализировать складывающуюся обстановку.

Тактическая подготовка подразделяется на тактику нападения и тактику защиты.

Таблица 5.

№ п.п.	Темы подготовки
<i>1. Тактика нападения</i>	
1	Выход для получения мяча
2	Выход для отвлечения мяча
3	Атака корзины
4	«Передай мяч и выходи»
<i>2. Тактика защиты</i>	
1	Противодействие получению мяча
2	Противодействие атаке корзины
3	Противодействие выходу на свободное место

### Игровая подготовка

Для решения функций данной программы следует применять в большей степени игровой метод, способствующий комплексному совершенствованию движений при их первоначальном разучивании, используется для совершенствования физических качеств, потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости.

Таблица 6.

№ п.п.	Средства игровой подготовки
1	<i>Учебные игры</i> Закрепление технических и тактических навыков.
2	<i>Спортивные игры</i> Использование спортивных игр (футбол, гандбол, волейбол) обеспечивает хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление, вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.
3	<i>Подвижные игры и эстафеты</i> Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Использование подвижных игр и эстафет способствует развитию быстроты и ловкости спортсмена.
4	<i>Соревнования</i> Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным играм, по баскетболу (по упрощенным правилам) между группами.

### Воспитательная работа

Важным условием успешной работы с обучающимися является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, спортивной школы.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Главной задачей в занятиях со спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать воспитанника, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия.

В процессе занятий со спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Ведущее место в формировании нравственного сознания спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых

педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий. Поощрение и наказание спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Воспитание волевых качеств – одно из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

### 3. Организационно-педагогические условия реализации программы

#### 3.1 Учебно-методическое обеспечение

Основное внимание на спортивно-оздоровительном этапе уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, подвижных игр, освоению базовых элементов техники баскетбола. На этом этапе не надо планировать занятия со значительными физическими и психологическими нагрузками, которые допускают использование однообразного и монотонного материала. Во время обучения технике игры следует ориентироваться на использование необходимого количества различных подготовительных упражнений. Надо стабилизировать технику движения и добиваться формирования стойких двигательных навыков. В это время у спортсменов закладывается разносторонняя техническая база – такой подход является предпосылкой для последующего технического совершенствования.

На этом этапе обучения можно привлекать спортсменов к соревнованиям по общей физической подготовке, вспомогательным видам спорта по упрощенным правилам и к выполнению контрольных упражнений для этой возрастной группы.

По окончании учебного года обучающиеся должны выполнить нормативные требования по общей и специальной физической подготовке (Приложение 3).

Учебно-методическое обеспечение учебного плана представлено программным, методическим и информационным материалом.

Таблица 7.

№	Тема программы	Форма организации и проведение занятий	Методы и приемы учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Вид и форма контроля
1.	Теоретическая подготовка	Групповая, индивидуальная фронтальная	Словесный: объяснение, рассказ, беседа практическое занятие,	Конспекты занятий для тренера, спец. литература, справочный	Тестирование, доклад

			объяснение нового материала	материал, судейские правила	
2.	ОФП	Групповая	Наглядный показ	Таблицы, протоколы секундомер	Тестирование
3.	СФП	Коллективно-групповая, индивидуальная, в парах	Наглядный показ	Таблицы, протоколы, схемы, спортивный инвентарь, секундомер	Таблицы, протоколы, схемы, спортивный инвентарь, секундомер
4.	Техническая подготовка	Коллективно-групповая, индивидуальная, в парах, в тройках	Наглядный показ, практическое занятие, учебная игра	Таблицы, протоколы, схемы, спортивный инвентарь, секундомер, видеозаписи	Тестирование, учебная игра, соревнования
5.	Тактическая подготовка	Коллективно-групповая, индивидуальная, в парах, в тройках, командная	Наглядный показ, практическое занятие, учебная игра	Таблицы, протоколы, схемы, спортивный инвентарь, секундомер, видеозаписи	Учебная игра, соревнования
6.	Игровая подготовка	Командная	Практическое занятие, учебная игра	Мячи	Учебная игра, соревнования
7.	Контрольные испытания	Групповая, индивидуальная фронтальная, поточная, в парах		Таблицы, протоколы, схемы, спортивный инвентарь, секундомер	Тестирование
8.	Контрольные игры	командная	Учебная игра, товарищеские встречи, соревнования	видеозаписи	Учебная игра, товарищеские встречи, соревнования

Практические занятия проводятся в форме тренировочных занятий и делятся на три части.

Подготовительная часть – сообщение задач тренировочного занятия, организация учащихся и их функциональная и психологическая подготовка к

основной части занятия. В ней применяются общеразвивающие, специально – подготовительные и имитационные упражнения.

Главная задача основной части – обучение и совершенствование техники спортивного упражнения, двигательного действия, обеспечение общей и специальной подготовки. Физические упражнения в виде тренировочных заданий в основной части располагают в следующей последовательности: упражнения (комплексы и игры), направленные на воспитание быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации.

В заключительную часть тренировки включают упражнения, направленные на восстановление организма в первоначальное состояние.

*Методы организации обучающихся:*

- фронтальный метод;
- поточный метод;
- метод групповых занятий;
- круговой метод.

*Дидактический материал:*

- видеотека и картотека упражнений по баскетболу;
- схемы тактических приемов;
- правила игры в баскетбол;
- правила судейства в баскетболе;
- положения о соревнованиях по баскетболу.

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

Для реализации образовательной программы используются:

- спортивный зал с баскетбольными кольцами, тренажёрный зал;
- подсобные помещения (раздевалки, душевые, сан. узлы)
- спортивный инвентарь: баскетбольные и набивные мячи, фишки, тренажёры, утяжелители, резинки, скакалки, секундомеры, скамейки гимнастические, стенки гимнастические;

- звуковая и видеоаппаратура.

Учащимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (футболки, майки, шорты, костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола).

### **3.3 Кадровое обеспечение**

Кадровое обеспечение: тренеры - преподаватели, имеющие среднее и высшее специальное образование, без предъявления к стажу работы по специальности, обладающие знаниями и практическими умениями игры в баскетбол, стремящиеся к профессиональному росту.

### **3.4 Учебно-информационное обеспечение**

#### *I. Нормативно-правовые акты и документы*

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
4. Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
5. Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 N ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");

#### *II. Используемая литература*

1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения в области физической культуры и спорта ФГБУ «ФЦОМОФВ» от 26.05.2021 г.
2. 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.
3. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2. /Под редакцией ЮД. Железняк, Ю.М.Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004. - 520 с.

### *III. Рекомендуемая литература*

1. Гомельский А.Я. «Управление командой в баскетболе» - М.: ФиС, 1976. - 144 с.
2. Гомельский А.Я. «Баскетбол. Секреты мастерства» - М.: ФиС, 1997. – 133 с.
3. Грасис А.М. «Специальные упражнения баскетболистов». - М.: ФиС, 1977. – с. 98-103.
4. Колос В.М. Баскетбол: теория, практика. Минск, 1988. – 167 с.
5. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М.: ФиС, 2002. – 176 с.
6. Нестеровский Д.И. «Баскетбол. Теория и методика обучения» Москва; «Академия», 2007. – 336 с.

### *IV. Интернет ссылки:*

1. Официальный интернет-сайт Министерства Просвещения Российской Федерации [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<https://edu.gov.ru/>)
2. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<http://www.minsport.gov.ru/>)
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<http://www.rusada.ru/>)
4. Официальный интернет-сайт ВАДА [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<http://www.wada-ama.org/>)

5. Шамаева О.Ю. - Образовательные технологии в основных образовательных программах уровневой системы подготовки [ Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.gumchtenia.rggu.ru/article.htmlid=66212>.

# ПРИЛОЖЕНИЯ

## **Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков.**

### *Младший школьный возраст 6-7-11 лет.*

Увеличивается мышечная сила рук и ног, но слабы глубокие мышцы спины, большая гибкость позвоночника. И в этом возрасте процессы возбуждения продолжают преобладать над торможением. Длина тела увеличивается, что сопровождается более интенсивным нарастанием длины сосудов – на этом фоне наблюдается даже понижение кровяного давления. Достаточно выраженная гетерохронность в этом возрасте предрасполагает к нарастанию утомления, что усугубляется непродуманной системой нагрузок и игнорированием режима.

### *Подростковый возраст условно обозначают 12-15-16 годами.*

В указанный период в организме происходят такие бурные процессы, что и внешнее их проявление, а также воздействие на психику весьма велико. Идёт интенсивный рост на всех уровнях, повышается обмен веществ, усиливается энергообмен, резко повышается деятельность и эффективность желез внутренней секреции, выраженное развитие приобретают вторичные половые признаки. Идёт интенсивная мускулизация, особенно под влиянием физических упражнений и спортивных тренировок. Заметно увеличивается сердце, значительно опережая сосуды, что приводит к выраженному повышению давления, получившему название «юношеская гипертония». На фоне активизации подкорковой зоны наблюдается ослабление тонуса коры, что приводит к нарастанию общего возбуждения и ослаблению всех видов внутреннего торможения.

Вместе с тем, гетерохронность роста и развития не противоречит гармоничности функционального состояния организма в целом. Гетерохронность отражает поэтапное включение генетического аппарата в развитие организма, реализующиеся под воздействием среды признаки организма подвергаются жёсткому контролю и испытанию. Органы и системы органов совместно

обеспечивают оптимальный режим деятельности организма, формируя функциональные системы.

В процессе развития опорно-двигательного аппарата изменяются двигательные качества мышц: гибкость, быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие также происходит неравномерно. Постепенно в процессе роста и развития формируются различные двигательные навыки. Двигательная деятельность детей формируется по механизму временных связей. Важную роль в формировании этих связей играет взаимодействие двигательного анализатора с другими анализаторами (зрительный, тактильный, вестибулярный). Общее формирование всех координационных механизмов заканчивается в подростковом возрасте, а к 18 годам они полностью соответствуют уровню взрослого человека.

#### Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Таблица 8.

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			



**Контрольные нормативы**

Показатели общей и специальной физической подготовке  
(входной контроль)

Таблица 10.

Развиваемое физическое качество	Скоростно-силовые качества				Быстрота	
	Прыжок в длину с места (см)		Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)		Бег 20 м (сек)	
Контрольные упражнения (тесты)						
Уровень спортивной подготовленности для групп СО	м	д	м	д	м	д
	Прирост показателей по ОФП		Прирост показателей по ОФП		Прирост показателей по ОФП	

Нормативы общей и специальной физической подготовки  
(итоговая аттестация)

Таблица 11.

Развиваемое физическое качество	Быстрота				Скоростно-силовые качества			
	Бег 20 м (сек)		Скоростное ведение мяча 20 м (с)		Прыжок в длину с места (см)		Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	
Контрольные упражнения (тесты)								
Группа СО	м	д	м	д	м	д	м	д
	4.5	4.7	11.0	11.4	130	115	24	20

Оценка уровня физической подготовленности учащихся  
спортивно-оздоровительных групп

Таблица 12.

Группа	Уровень подготовленности	Бег 20 м (сек)		Скоростное ведение мяча 20м (с)		Прыжок в длину с места (см)		Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	
		м	д	м	д	м	д	м	д
СО	выше среднего	4,4	4,6	10,9	11,3	135	120	25	21
	средний	4,5	4,7	11,0	11,4	130	115	24	20
	ниже среднего	4,6	4,8	11,1	11,5	125	110	23	19

## УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

### Физическая подготовка

#### 1. Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя, ноги врозь, носки стоп находятся на одной линии со стартовой чертой, выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Дается три попытки. Фиксируется лучший результат.

#### 2. Челночный бег 4х9 м

На полу проводят две параллельные линии на расстоянии 9 м одна от другой (можно использовать разметку волейбольной площадки). Старт от лицевой линии. Испытуемый бежит до средней линии, заступая одной ногой за неё, поворачивается кругом и бежит до лицевой линии, заступая одной ногой за неё, поворачивается кругом и бежит к средней линии, пробегая её на максимальной скорости. Время засекают с точностью до 0,1 секунды в момент пересечения средней линии.

#### 3. Бег 20 м

Испытуемый выполняет прямолинейный рывок с высокого старта. Время фиксируется секундомером. Берётся лучший результат из двух попыток.

#### 2. Высота подскока

В спортивном зале у стены чертится квадрат 50х50. Затем на стене испытуемый мелом отмечает рост с вытянутой вверх рукой. Далее выполняется прыжок вверх с места, оставляя отметку мелом на стене. При приземлении испытуемый должен находиться в пределах квадрата. Фиксируется разница отметки исходного положения и отметки после подскока. Учитывается лучший результат из трёх попыток.

### Техническая подготовка

#### Скоростное ведение мяча

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблёр начинает ведение левой рукой в направлении 1-х ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча перед собой на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, 5-ые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении с 2-х шагов (правой рукой). После броска игрок подбирает мяч на корзине и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении с 2-х шагов левой рукой.

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч

Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 секунда.

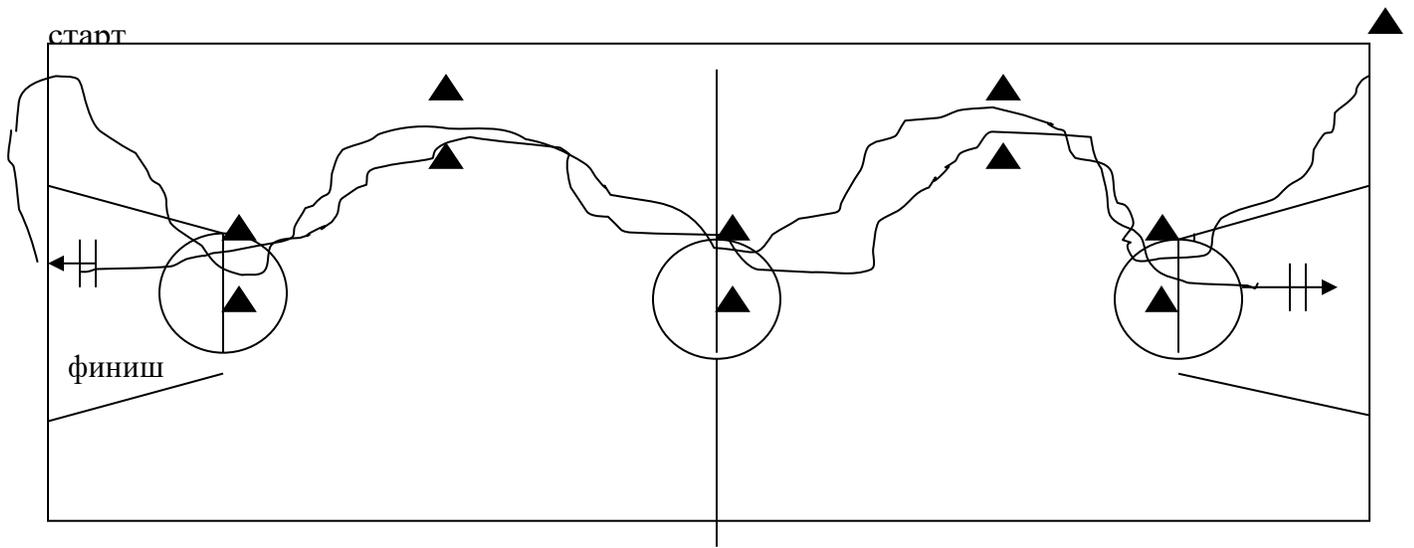


Рисунок 1.

**Календарный план-график МБУ ДО СШОР по баскетболу  
на 2023-2024 учебный год  
к дополнительной общеразвивающей программе  
в области физическая культура и спорта «Баскетбол»**

Содержание	
Возраст для зачисления	7-17 лет
Количество учащихся	360 человек
Количество групп	21
Наполняемость групп	15-25 человек
Начало учебного года	1 октября 2023 года
Окончание учебного года	30 сентября 2024 года
Количество учебных недель	46 недель
Праздничные дни	1 – 8 января - Новогодние каникулы; 23-24 февраля - День защитника Отечества; 8 марта - Международный женский день; 1 мая — Праздник Весны и Труда; 8 и 9 мая - День Победы; 12 июня - День России.
Продолжительность учебной недели	6-дневная рабочая неделя. Тренировочные занятия в соответствии с утвержденным расписанием занятий
Количество часов в неделю	6
Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия	2 академических часа (1 час 30 минут)
Количество тренировочных занятий в неделю	3
Начало учебно-тренировочных занятий	8.00 часов
Окончание учебно-тренировочных занятий	не позднее 20.00 часа, для учащихся 16-18 лет до 21 часа
Перерывы при проведении учебно-тренировочных занятий с занимающимися	от 2 до 10 минут после: проведения разминки; выполнения основной части учебно-тренировочного занятия; выполнения отдельных повторений, внутри тренировочных циклов, состоящих из комплексов упражнений. Перерывы на восстановительные и санитарно-гигиенические мероприятия, питьевой режим могут назначаться тренером по его решению и в случае определения порога усталости

	отдельного спортсмена или группы занимающихся.
Проветривание залов	по графику проветривания (сквозное проветривание до тренировок и после их окончания)
Участие в соревнованиях	в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий
Входной контроль уровня двигательной подготовленности	октябрь
Текущий контроль	в течение учебного года
Сдача контрольных нормативов (итоговая аттестация)	май-июнь. Итоговая аттестация носит контролирующий характер

Принят Общим собранием работников  
МБУДО «СШОР по баскетболу»  
Протокол № \_\_\_ от \_\_\_\_\_ 202\_\_ года

«Утверждаю»  
Директор МБУДО «СШОР по баскетболу»  
\_\_\_\_\_ М.Н.Фролова  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 202\_\_ года

**Календарный план-график МБУ ДО СШОР по баскетболу  
на 2023 учебный год  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
в области физическая культура и спорта «Баскетбол»**

Содержание	
Возраст для зачисления	7-17 лет
Количество обучающихся	360
Количество групп	21
Наполняемость групп	15-25
Начало учебного года	1 января 2023 года
Количество учебных недель	46 недель
Праздничные дни	1 – 8 января - Новогодние каникулы; 23-24 февраля - День защитника Отечества; 8 марта - Международный женский день; 1 мая — Праздник Весны и Труда; 8 и 9 мая - День Победы; 12 июня - День России.
Продолжительность учебной недели	6-дневная рабочая неделя. Тренировочные занятия в соответствии с утвержденным расписанием занятий
Количество часов в неделю	6
Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия	2 академических часа (1 час 30 минут)
Количество тренировочных занятий в неделю	3
Начало учебно-тренировочных занятий	8.00 часов
Окончание учебно-тренировочных занятий	не позднее 20.00 часа, для обучающихся 16-18 лет до 21 часа
Перерывы при проведении учебно-тренировочных занятий с занимающимися	от 2 до 10 минут после: проведения разминки; выполнения основной части учебно-тренировочного занятия; выполнения отдельных повторений, внутри тренировочных циклов, состоящих из комплексов упражнений.

	Перерывы на восстановительные и санитарно-гигиенические мероприятия, питьевой режим могут назначаться тренером по его решению и в случае определения порога усталости отдельного спортсмена или группы занимающихся.
Проветривание залов	по графику проветривания (сквозное проветривание до тренировок и после их окончания)
Участие в соревнованиях	в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий
Входной контроль уровня двигательной подготовленности	выполнен в октябре 2022 до перехода на образовательные программы
Текущий контроль	в течение учебного года
Сдача контрольно-переводных нормативов (итоговая аттестация)	май-июнь. Итоговая аттестация носит контролирующий характер