

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа имени Героя Советского Союза Д.Ф. Кудрина»
(МБУ ДО СШ им. Д.Ф. Кудрина)

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
МБУ ДО СШ им. Д.Ф. Кудрина
протокол № 4 от 27.05.2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МБУ ДО СШ им. Д.Ф. Кудрина
от 29.05.2025 № 01-01/74

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 10 - 17 лет
Срок реализации: 3 года

Авторы-составители:
инструктор-методист
Фахрутдинова Наталия Анатольевна
тренер-преподаватель
Дорошенко Михаил Олегович

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Цель и задачи программы, планируемые результаты	5
3.	Годовой учебно-тренировочный план	7
4.	Содержание учебно-тренировочного плана	7
5.	Содержание программного материала 1-го года обучения	11
6.	Содержание программного материала 2-го года обучения	15
7.	Содержание программного материала 3-го года обучения	17
8.	Контрольные мероприятия	19
9.	План воспитательной работ	19
10.	Условия реализации программы	20
11.	Методическая литературы	21

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «баскетбол» (далее - программа) предназначена для организации обучения баскетболу детей в возрасте 10 лет и старше на спортивно-оздоровительном этапе.

Баскетбол – одна из интереснейших спортивных игр. Родиной баскетбола является Америка. В 1891 году эту игру изобрел преподаватель физического воспитания спрингфилдской тренировочной школы в штате Массачусетс Джеймс Нейсмит.

С 1936 года баскетбол включен в программу олимпийских игр. Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм человека всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Учебно-тренировочное занятие рассматривается как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Программа направлена на физическое воспитание обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, кроме того направлена на развитие чувства товарищества, ответственности за себя и всю команду, доброжелательное отношение к товарищам и сопернику, тактичность и др.

Программа разработана Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа имени Героя Советского Союза Д.Ф. Кудрина» (далее - учреждение) в соответствии с нормативно-правовыми актами:

— Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

— Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

— Приказ Министерства России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

— Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

— Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

— Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями)

— Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и

молодежи»;

— Устав учреждения.

Направленность (профиль) программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы в том, что она обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Баскетбол —один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Широкое применение баскетбола объясняется несколькими причинами:

— доступностью игры для любого возраста;

— возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств, и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;

— простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Отличительные особенности программы

Программа направлена на привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом, удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, оздоровление и разностороннее физическое развитие детей (быстрота, сила, выносливость, координация движений), выявление и поддержку одаренных детей. Большие возможности для воспитательной работы в учреждении заложены в принципе совместной деятельности тренера-преподавателя и обучающегося. Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей, а также оставляют возможности для творческой инициативы тренеров-преподавателей. В учебно-тренировочном процессе баскетбол используется как важное средство общей физической подготовки, также программа направлена на получение специальных физических навыков, необходимых баскетболисту.

Адресат программы

К учебно-тренировочному процессу допускаются девочки и мальчики, девушки и юноши в возрасте 10 – 17 лет интересующиеся баскетболом, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по виду спорта «баскетбол».

Объем и срок освоения программы

Полный курс обучения по программе составляет 3 года, 38 недель в год, полный курс 114 недель.

Объём учебно-тренировочной нагрузки:

количество учебных часов в неделю	количество занятий в неделю	количество учебных недель в год / весь период	количество учебных часов в год/ весь период
4 - 6	4 - 6	38/114	152 - 228/ 456 - 684

Форма обучения – очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы).

Режим учебно–тренировочных занятий. Занятия в учреждении проводятся по расписанию, утвержденному директором учреждения. Расписание занятий составляется с учетом рационального распределения свободного времени и занятости обучающихся в школах, с учетом возрастных возможностей и санитарно-гигиенических норм, пожеланий родителей (законных представителей) обучающихся. Продолжительность одного учебно–тренировочного занятия - 45 минут (академический час). Продолжительность занятий составляет не более 2-х академических часов. При проведении двухчасовых занятий между занятиями предусматривается перерыв 15 минут.

Особенности организации образовательного процесса.

Учреждение:

- определяет сроки начала учебно-тренировочного процесса (учебный год);
- проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом;
- объединяет учебно-тренировочные группы (при необходимости на временной основе) для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособностью, болезнью, отпуском при соблюдении следующих условий:
 - 1) не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
 - 2) обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

В дни, выпадающие на нерабочие общероссийские праздничные дни, а также в дни отсутствия тренера-преподавателя на рабочем месте в связи с болезнью, нахождением в ежегодном отпуске, нахождением в служебной командировке и других случаях, предусмотренных законодательством РФ, организуется самостоятельная работа, характеризующаяся выполнением обучающимися самостоятельно заданий, данных тренером-преподавателем в рамках реализации учебно-тренировочного плана программы (ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом программы).

Количество обучающихся в группе от 12 до 25 человек. Группы обучающихся могут быть сформированы из одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы).

Ведущие виды деятельности: игровая, коммуникативная, двигательная, познавательная-исследовательская, продуктивная и др.

В программе предлагаются игры, которые являются базовыми. На их основе, для того чтобы разнообразить занятия, тренеры-преподаватели предлагают выполнять детям творческие задания, психорегулирующие тренировки и иные мероприятия.

Ведущими методами обучения данной программой являются:

словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях;

практические методы: упражнения, игра, соревнование. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Итогом реализации программы является повышение у обучающихся уровня физической, технической подготовки. В течение учебного года для проверки результатов освоения программы обучающиеся выполняют упражнения в рамках текущего контроля. Для проверки уровня освоения программы в конце каждого года обучения проводятся контрольные мероприятия.

2. Цель и задачи программы, планируемые результаты

ЦЕЛЬ: формирование потребности в здоровом образе жизни, гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями по средствам обучения игре в баскетбол.

Программа позволяет последовательно решать **ЗАДАЧИ:**

1. Образовательные:

— формировать потребность в систематических занятиях физической культурой,

направленных на развитие личности обучающегося;

- формировать основы здорового образа жизни;
- формировать двигательные умения и навыки;
- научить основам техники и тактики видов легкой атлетики;
- формировать познавательный интерес к истории вида спорта.

2. Развивающие:

- развивать физические способности (гибкость, ловкость, силу, координацию движений, выносливость и др.);
- укреплять здоровье и повышать функциональные возможности организма;
- развивать внимание, мышление, память, быстроту реакции.

3. Воспитательные:

- воспитать целеустремленность, чувство уважения к сопернику, любовь к Родине;
- развивать трудолюбие, чувство коллективизма и взаимопомощи;
- формировать морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность и др.;
- способствовать профилактике асоциального поведения.

Планируемые результаты

Личностные:

содействие правильному физическому развитию обучающихся, повышение работоспособности, охрана здоровья;

развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, двигательные умения формируются в процессе выполнения определенных движений естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание, плавание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в баскетболе;

воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом; приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта: представление о режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т.п.

Метапредметные:

умение использовать рациональные способы выполнения того или иного задания, осознанное стремление к новым знаниям и умениям;

умение содержательно наполнить самостоятельные формы занятий физической культурой;

умение выделить главное в рассказе и показе тренера-преподавателя, выделять ведущее звено и основу техники, условия успешного выполнения движения;

овладение способами планирования, организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой;

выполнение упражнения и применение технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях;

овладение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях;

умение вести познавательную деятельность в группе.

Предметные:

устойчивый интерес к занятиям;

необходимые знания в области физической культуры и спорта;

формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;

овладение основами игры в баскетбол;

овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.

3. Годовой учебно-тренировочный план

Примерный годовой учебно-тренировочный план с нагрузкой 5 учебных часа в неделю, 38 недель.

Разделы подготовки и иные мероприятия			1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	Итого
1.	Основы знаний	Техника безопасности	4	4	4	12
		Теоретическая подготовка	8	9	10	27
2.	Общая физическая подготовка		48	45	44	137
3.	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	59	54	49	162
		Тактическая подготовка	61	57	49	167
4.	Контрольные мероприятия		8	10	12	30
5.	Соревновательная деятельность		2	11	22	35
Итого			190	190	190	570

4. Содержание учебно-тренировочного плана

Материал программы представлен в разделах:

основы знаний;
 общая физическая подготовка;
 специальная физическая подготовка;
 контрольные мероприятия;
 соревновательная деятельность.

В разделе «**Основы знаний**» рассматривается материал, способствующий расширению знаний обучающихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об виде спорта «баскетбол», о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Эти знания необходимы для правильного взаимодействия с членами группы, команды, связанные с образцами поведения и общения в коллективе. Знания, полученные на теоретических занятиях правил техники безопасности на занятиях спортом, спортивно-массовых мероприятиях, правилами личной безопасности преобразуются в жизнедеятельности при самостоятельных занятиях.

В разделе «**Общая физическая подготовка**» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

В зависимости от возраста обучающихся, постепенно по мере овладения движений и формирования определенных двигательных навыков и умений, доля общеразвивающих упражнений снижается. В 10-13 лет – до 50%, 14-15 лет – 40%, в 16-17 лет – 30%. В то же время значительно возрастает доля специальных упражнений.

В разделе «**Специальная физическая подготовка**» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению детей техническим и тактическим приемам. Уже с 12 летнего возраста обучающиеся могут принимать участие в различных соревнованиях по баскетболу, разбираться и знать правила соревнований.

Одним из приемов обучения является выделение и разучивание основы технического приема или тактического действия. Этой основой может быть часть приема из его двигательного состава, а также одна из его биомеханических характеристик. Например, во время обучения передаче двумя руками от груди наиболее важным элементом, основой является положение мяча в кистях, способ держания мяча перед выполнением передачи. От этого зависит «выстреливающие» движение передачи. Целесообразно именно это положение изучать в первую очередь, на нем концентрировать внимание обучающихся.

Другие части передачи, такие, как приведение мяча в исходное положение, согласование движений ног и рук, можно разучивать на следующих этапах обучения в зависимости от времени, отведенного на обучение этому элементу.

В обучении броску с места в качестве основы могут быть выделены исходные положения ног, руки с мячом, а также направление движения вверх, что определяет траекторию броска. На следующих этапах можно разучивать согласование отдельных частей движения и т.д. В каждом случае как основа может выделяться или положение частей тела в пространстве, или их согласование, или динамика отдельных частей движения.

В тактических действиях в качестве основы должны выделяться приемы, действия, которые определяют успешность всего тактического действия. Выделяемые в качестве основы части приема, характеристики или приемы в тактических действиях можно объединить понятием «базовый элемент».

«Базовый элемент» должен быть той, безусловно, необходимой частью движения, без правильного выполнения которой невозможно решить двигательную задачу, выполнить технический прием или тактическое движение. Он должен также служить основой для совершенствования деталей техники и тактики.

Техническая подготовка. Приёмы игры.

Прыжок толчком двух ног. Прыжок толчком одной ноги. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Повороты вперёд. Повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте. Ловля мяча двумя руками в движении. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Ловля мяча двумя руками при поступательном движении. Ловля мяча двумя руками при движении сбоку. Ловля мяча одной рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Ловля мяча одной рукой в прыжке. Ловля мяча одной рукой при встречном движении. Ловля мяча одной рукой при поступательном движении. Ловля мяча одной рукой при движении сбоку. Передача двумя руками сверху. Передача двумя руками от плеча (с отскоком). Передача двумя руками от груди (с отскоком). Передача двумя руками снизу (с отскоком). Передача двумя руками с места. Передача двумя руками в движении. Передача двумя руками в прыжке. Передача двумя руками (встречные). Передача двумя руками (поступательные). Передача двумя руками на одном уровне. Передача двумя руками (сопровождающие). Передача мяча одной рукой сверху. Передача мяча одной рукой от головы. Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком). Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком). Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком). Передача мяча одной рукой с места. Передача мяча одной рукой в движении. Передача мяча одной рукой в прыжке. Передача мяча одной рукой встречные. Передача мяча одной рукой (поступательные). Передача мяча одной рукой на одном уровне. Передача мяча одной рукой (сопровождающие). Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Обводка соперника с изменением направления. Обводка соперника с изменением скорости. Обводка соперника с поворотом и

переводом мяча. Обводка соперника с переводом под ногой. Обводка соперника за спиной. Обводка соперника с использованием нескольких приёмов подряд (сочетание). Броски в корзину двумя руками (дальние). Броски в корзину двумя руками (средние). Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину двумя руками (добивание). Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом. Броски в корзину двумя руками под углом к щиту. Броски в корзину двумя руками параллельно щиту. Броски в корзину двумя руками с места. Броски в корзину двумя руками в движении. Броски в корзину двумя руками в прыжке. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками сверху вниз. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками без отскока от щита. Броски в корзину одной рукой сверху. Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой снизу. Броски в корзину одной рукой сверху вниз. Броски в корзину одной рукой (добивание). Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой с места. Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой (дальние). Броски в корзину одной рукой (средние). Броски в корзину одной рукой (ближние). Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Тактическая подготовка

Хорошо подготовленные игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивном поле, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с противником и наиболее эффективное использование средств.

Тактическая подготовка предусматривает овладение тактикой **индивидуальных, групповых и командных действий**. Командные действия воплощаются в единый план, посредством системы игры. В основе её лежит определённый принцип, позволяющий организовать усилия всех игроков. Общий план решается групповыми взаимодействиями, а в каждом конкретном случае - индивидуальными действиями (отдельными игроками).

Избранная система не лишает игроков творческой активности, а направляет её, определяет характер действий в соответствии с общим планом. Успех нападения и защиты возможен только в том случае, если команда организует свои действия в соответствии с уровнем технической и физической подготовленности.

Разнообразная тактика современной игры позволяет, при соответствующей подготовке игроков, вести борьбу гибко, изменяя её формы и характер.

Тактическая подготовка юных баскетболистов включает:

развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие;

овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактических систем игры;

овладение тактическими комбинациями в определённые моменты игры (начало игры с центра). Введение мяча в игру (из-за боковой и лицевой линии);

освоение системы игры и типичных для них комбинаций;

умение переключаться с одной системы игры на другую.

Тактические действия делятся на командные действия **в нападении и в защите**.

Тактика нападения

Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение - это основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план. Главная цель нападающей команды - забросить мяч в кольцо соперников. Чтобы добиться этого за 24 сек. необходимо использовать организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные тактические ходы, рассчитанные на приближение мяча к щиту соперника, создание благоприятных

условий для завершающей атаки, на непосредственное проведение этой атаки и обеспечение возможности борьбы за отскок.

Тактика нападения даёт возможность команде в зависимости от конкретного соперника и в различные моменты состязания выбирать и использовать наиболее целесообразные средства, способы, формы ведения планомерной атаки.

По своему характеру все действия нападения подразделяют на **индивидуальные и коллективные**.

Индивидуальные действия подразделяются на действия игрока без мяча и действия игрока с мячом. В свою очередь действия игрока без мяча делятся на выход для получения мяча и выход для отвлечения мяча. А действия игрока с мячом - на розыгрыш мяча и атаки корзины.

В соответствии с классификацией тактики **коллективные действия** подразделяются на *групповые и командные*.

Групповые действия включают:

взаимодействия двух и взаимодействия трех игроков;
взаимодействия двух игроков - передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение;
взаимодействие трёх игроков - треугольник, тройка, малая восьмёрка, скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков.

Командные действия делятся на *стремительное и позиционное нападение*. Стремительное нападение - это система быстрого прорыва и система эшелонированного прорыва.

Позиционное нападение - это система нападения через центрального (1-2-3-х) и система нападения без центрального.

Тактика защиты.

Тактические действия в защите подразделяются на индивидуальные, групповые и командные действия.

Индивидуальные действия предполагают:

своевременное переключение от нападения к защите;
противодействия игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а также игроку с мячом и его попыткам передать, вести или бросить мяч в корзину;
борьба заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход);
выбор места и способа единоборства защитника;
ситуации: 1 защитник - 2 нападающих; 1 защитник - 3 нападающих, и т.д.

Групповые действия это: согласованные действия 2-3-4 игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне;

подстраховка;

«ловушки»;

смена игроков;

ситуации: 2 защитника - 3 нападающих; 3 защитника - 4 нападающих; 4 защитника - 5 нападающих;

взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча);

взаимодействие трёх игроков (против тройки, против малой восьмёрки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух).

Командные действия делятся на **концентрированную и рассредоточенную защиту**.

Концентрированная защита включает:

систему личной защиты;

систему зонной защиты;

систему смешанной защиты.

Рассредоточенная защита включает:

систему личного прессинга;

систему зонного прессинга;

систему смешанной защиты.

Техническая, тактическая подготовка взаимосвязана с физической подготовкой баскетболистов. Простые упражнения баскетболистов можно сочетать с акробатическими упражнениями и всевозможными прыжками. Поэтому в системе подготовки баскетболиста должны найти место эти упражнения.

Контрольные мероприятия. По окончании каждого года обучения проводится промежуточная аттестация в ходе которой определяется уровень знаний, умений и навыков, обучающихся в соответствии с требованиями контрольного тестирования. Показатели двигательной подготовленности (контрольные нормативы) содержат подбор упражнений, выполнение которых позволяет определить степень усвоения обучающимися учебного материала, уровень физического развития и их подготовленности.

Для проведения текущего контроля в учебном году для контрольного тестирования выделяются специальные учебные часы. На основании полученных результатов рекомендуется вносить оперативные коррективы в учебно-тренировочный процесс, а также решать вопрос об уровне подготовленности обучающихся.

Соревновательная деятельность с одной стороны, является разделом подготовки, в котором развивается и закрепляется взаимодействие всех основных составляющих подготовленности обучающихся (техничко-тактической, физической, теоретической и т.д.) с другой стороны, данная программа не предполагает выраженного акцента на соревновательную деятельность.

Подвижные игры с мячом и без мяча («Вышибала», «Собачка», футбол, салки и т.д.). Тренировочные игры 1 на 1, 3 на 3, 5 на 5.

Объем соревновательной деятельности планируется ежегодно на учебный год в соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Основанием для участия обучающегося на спортивные соревнования является Положение (регламент) о проведении спортивных соревнований.

5. Содержание программного материала 1-го года обучения

Основы знаний

Техника безопасности

понятие техники безопасности;

техника безопасности во время занятий физической культурой и спортивными играми;

правила техники безопасности на занятиях по баскетболу.

Теоретическая подготовка

дыхательная система и ее функции при занятиях физическими упражнениями;

что такое дыхательный режим, его значение;

преимущества хорошей осанки и регулярных занятий физическими упражнениями;

влияние семьи и сверстников на индивидуальный выбор здорового образа жизни;

азбука баскетбола (основные технические приемы).

Общая физическая подготовка

основная стойка, построение в колонну по одному и шеренгу самостоятельно и по сигналу учителя на время, размыкание в колонне и шеренге на вытянутые руки, упражнения для формирования осанки, основные исходные положения для рук и ног, упражнения без предметов;

ходьба по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полуприседе;

бег в удобном спокойном темпе 3-5 минут;

прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением, в длину с места, с высоты 30 см;

метание малого мяча в цель и на дальность;

лазание по гимнастической стенке, скамейке, в упоре стоя на коленях, перелезание через скамейку, группировки, перекаты в группировке;

бег: встречная эстафета, ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Бег 20 м с высокого старта. Преодоление препятствий в беге;

прыжки в глубину с высоты 60-70 см, напрыгивание на препятствие, прыжки в длину с места сериями отталкиваясь правой и левой ногой, прыжки в высоту, опорные прыжки; метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками; силовые упражнения, лазание, подтягивание сериями, вис-угол в висе.

кувырки, стойки на голове и руках, сочетание приемов;

старт из положения с опорой на одну руку, эстафета, челночный бег 4X10 м и 6X10 м;

прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту, опорные прыжки, прыжки через скакалку;

метания набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя руками и одной, метание малого мяча и гранаты весом в 300 грамм (мальчики), метание в цель;

силовые упражнения со штангой и гантелями, передвижение в висе;

бег с низкого старта, старт из различных исходных положений, бег с преодолением 2-3 вертикальных препятствий, бег с ускорением, поворот и переменный бег, кросс 2,5 – 3 км;

прыжок с места, тройной, пятерной с места, напрыгивание на высоту до 80 см, прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки способом «перешагивание», прыжки через скакалку 3 раза по 1 мин, опорные прыжки;

подтягивание из виса;

лазание по канату на скорость с помощью ног.

Специальная физическая подготовка

броски, ловля мячей, передача партнеру;

остановка в движении по звуковому сигналу;

подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча;

различные игры и игровые упражнения с малыми и большими (резиновыми) мячами, стойка игрока, передвижение игрока в стойке, остановка по звуковому сигналу (свистку), различные комплексы упражнений с малыми и большими мячами;

остановка прыжком;

ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении;

ведение мяча с изменением направления;

бросок мяча одной рукой с места, бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита;

сочетание пройденных элементов, бросок по кольцу после ведения и остановки;

ведение мяча с изменением направления и скорости, остановка в два шага; ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении, передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах, передача мяча одной рукой от плеча;

броски мяча в корзину в движении, бросок в корзину одной рукой после движения, бросок в корзину одной рукой после ведения, броски мяча в корзину в движении после двух шагов;

учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам;

повороты на месте, остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх, ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока;

передача мяча одной рукой от плеча после ведения, передача мяча на месте с отскоком от пола;

броски в движении после двух шагов, бросок в прыжке одной рукой с места, бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом на 180 градусов, толкаясь одной ногой, штрафной бросок;

индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча;

игра в защите, опека игрока;
учебная двухсторонняя игра.

Техническая подготовка

Передвижение по площадке в низкой стойке. Передача мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Техника передвижений. Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита. Техника защиты.

Техника владения мячом. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.

Техника нападения. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко— на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.

Техника защиты. Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча.

Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

Тактическая подготовка

Тактика нападения. Индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок. Групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2 х 1). Командные действия: нападение с целью выбора свободного места.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч; командные действия: личная защита. Правила соревнований, положение о соревнованиях, расписание игр, оформление хода и результатов соревнований.

Соревновательная деятельность

учебно-тренировочные игры, соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола, товарищеские встречи.

Показатели двигательной подготовленности (контрольные нормативы) для обучающихся 10 летнего возраста

№	Контрольные упражнения	показатели
---	------------------------	------------

		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1.	Бег 20 м с высокого старта (с)	3,8	4,1	4,4	4,1	4,3	4,5
2.	Челночный бег 4X10 м (с)	11,5	12,0	12,5	11,7	12,2	12,7
3.	Прыжок в длину с места(см)	150	140	130	140	130	120
4.	Подтягивание на высокой перекладине	5	3	1			
5.	Поднимание ног до угла 90 * из виса на гимнастической стенке (раз)				10	7	4
6.	Угол в висе на гимнастической стенке (с)	3	2	1			

Показатели двигательной подготовленности (контрольные нормативы) для обучающихся 11 летнего возраста

№	Контрольные упражнения	показатели					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1.	Бег 20 м с высокого старта (с)	3,6	3,9	4,2	3,9	4,1	4,4
2.	Челночный бег 4X10 м (с)	10,9	11,4	11,9	11,2	11,7	12,2
3.	Прыжок в длину с места(см)	150	140	130	140	130	120
4.	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	2			
5.	Поднимание ног до угла 90* из виса на гимнастической стенке (раз)				10	7	4
6.	Угол в висе на гимнастической стенке (с)	5	3	1			

Показатели двигательной подготовленности (контрольные нормативы) для обучающихся 12 летнего возраста

№	Контрольные упражнения	показатели					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1.	Бег 20 м с высокого старта (с)	3,6	3,9	4,2	3,9	4,1	4,4
2.	Челночный бег 4X10 м (с)	10,9	11,4	11,9	11,2	11,7	12,2
3.	Прыжок в длину с места(см)	160	150	140	150	140	130
4.	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	2			
5.	Поднимание ног до угла 90* из виса на гимнастической стенке (раз)				15	11	8

6.	Угол в висе на гимнастической стенке (с)	5	3	1			
----	--	---	---	---	--	--	--

6. Содержание программного материала 2-го года обучения

Основы знаний

Техника безопасности

правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
правила поведения и действия тренера-преподавателя в чрезвычайных ситуациях;
правила поведения обучающихся в спортивном зале;
правила обращения со спортивным инвентарем.

Теоретическая подготовка

реакция организма на различные физические нагрузки;
самосовершенствование в целях повышения уровня двигательной и технической подготовленности;

двигательные качества человека и их развитие;

физкультурно-спортивная этика;

Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

Общая физическая подготовка

бег до 10-12 минут, повторный и переменный бег на отрезках 60-150 м, бег до 12-15 минут, кросс в чередовании с ходьбой до 30 минут, повторный и переменный бег, спринт;

прыжки с места, тройной с места, опорные прыжки на высоте 115-125 см, прыжки через скакалку, прыжки в длину с места, напрыгивание на высоту 80-90-100 см;

метание гранаты 300, 500 г, метание гранаты или других предметов в цель, набивного мяча;

подъем переворотом в упор, подтягивание сериями, подтягивание из виса, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, поднимание туловища из различных исходных положений, угол в упоре, лазание по канату на время без помощи ног.

Специальная физическая подготовка

ведение мяча от одной линии штрафного броска до другой (14,4 м) и обратно, 4 раза, ловля катящегося мяча на месте и в движении, передача мяча одной рукой снизу на месте, передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстоянии 12-16 метров с места и в движении, ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках, передача мяча на месте при встречном движении с отскоком от пола;

бросок от головы, бросок снизу двумя руками, бросок в корзину одной рукой в прыжке после ловли мяча во время бега;

быстрое нападение;

индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину).

Техническая подготовка

Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Характеристика стремительного и позиционного нападения в зоне защиты.

Техника нападения. Сочетания изученных приемов перемещения. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с

продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски.

Техника защиты. Накрывание мяча при броске с места. Овладение мячом, отскочившим от кольца.

Тактическая подготовка

Тактика нападения:

индивидуальные действия: финты с мячом «на ведение», «на передачу», «на бросок» с последующим ведением, передачей, броском;

групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников;

командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче.

Тактика защиты:

индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении;

групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка); командные действия, прессинг.

Показатели двигательной подготовленности (контрольные нормативы) для обучающихся 13 летнего возраста

№	Контрольные упражнения	показатели					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1.	Бег 20 м с высокого старта (с)	3,7	3,9	4,1	3,9	4,1	4,3
2.	Челночный бег 6X10 м (с)	16,2	17,2	18,2	17,7	18,9	20,1
3.	Прыжок в длину с места(см)	160	150	140	150	140	130
4.	Подтягивание на высокой перекладине	11	8	5			
5.	Поднимание ног до угла 90 * из виса на гимнастической стенке (раз)				13	10	7

Показатели двигательной подготовленности (контрольные нормативы) для обучающихся 14 летнего возраста

№	Контрольные упражнения	показатели					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1.	Бег 20 м с высокого старта (с)	3,6	3,9	4,2	3,9	4,1	4,4
2.	Челночный бег 3X10 м (с)	10,9	11,4	11,9	11,2	11,7	12,2
3.	Прыжок в длину с места(см)	170	160	150	160	150	140
4.	Подтягивание на высокой перекладине	11	8	5			
5.	Поднимание ног до угла 90 * из виса на гимнастической стенке (раз)				14	11	8
6.	Угол в висе на гимнастической стенке (с)	5	3	1			

Показатели двигательной подготовленности (контрольные нормативы) для обучающихся 15 летнего возраста

№	Контрольные упражнения	показатели					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1.	Бег 20 м с высокого старта (с)	3,5	3,7	3,9	3,8	4,1	4,4
2.	Челночный бег 10X10 м (с)	27,2	29,0	31,0	30,5	31,7	33,0
3.	Прыжок в длину с места(см)	180	170	160	160	150	140
4.	Подтягивание на высокой перекладине	12	9	6			
5.	Поднимание ног до угла 90 * из виса на гимнастической стенке (раз)				15	12	9
6.	Угол в висе на гимнастической стенке (с)	6	4	2			

7. Содержание программного материала 3-го года обучения

Основы знаний

Техника безопасности

понятие техники безопасности;

техника безопасности во время занятий спортивными играми;

правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях по баскетболу.

Теоретическая подготовка

функции клеток в выделении энергии;

значение физических упражнений для развития организма на клеточном уровне;

гигиенические основы занятий физическими упражнениями;

правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости, и планирование соответствующей нагрузки;

индивидуальные занятия – успех в игровой деятельности;

проведение занятий с обучающимися младшего возраста классов.

Общая физическая подготовка

старты из различных исходных положений по внезапному и неожиданному сигналу;

спринт, ускорение по 50-60 м. Повторный переменный бег на отрезках 100-200 м;

различные упражнения с баскетбольными, набивными мячами весом 1, 2, 3 кг для развития силы кисти;

прыжки, напрыгивание, прыжки в глубину, высоко-далекие и опорные прыжки, прыжки через препятствия.

Баскетболист должен уметь быстро бегать, обладать хорошей выносливостью и достаточно развитыми скоростно-силовыми качествами. В процессе подготовки баскетболиста используется бег на короткие отрезки, кроссы, силовые упражнения в висах и упорах, со штангой, гириями и гантелями. Скоростно-силовые качества можно успешно развивать при помощи такого упражнения как лазание по канату без помощи ног на время (время может быть заданным, например, 5 с, 7 с и т.п.);

Специальная физическая подготовка

передвижение в нападении и защите;

ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита, ловля мяча после отскока, передача одной рукой от плеча на различные расстояния с места и в движении, передача одной рукой из-за спины;

передача мяча одной рукой переводом, передача мяча назад под рукой, ловля мяча, переданного сзади, при беге по прямой, передача мяча от головы;

ведение мяча;

броски по кольцу, броски в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки (с преодолением сопротивления), бросок над головой сбоку (крюком) с места, в движении, прыжке, после ловли мяча, добивание мяча в корзину;

взаимодействие игроков в нападении и в защите, борьба двух защитников с двумя нападающими за отскочивший мяч после неудачного броска издали;

позиционное нападение, зонная защита;

двухсторонняя игра.

Техническая подготовка

Методы совершенствования индивидуального технического мастерства. Анализ основных способов позиционного нападения: через центрального игрока, «восьмеркой», «серией заслонов».

Техника нападения. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения. Ловля низких и катящихся мячей одной рукой. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения, на максимальной высоте прыжка. Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча. Введение мяча на максимальной скорости. Броски мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций.

Техника защиты. Отбивание мяча.

Тактическая подготовка

Тактика нападения. Индивидуальные действия: применение изученных приемов в сочетании с финтами «без мяча» и «с мячом». Заслоны игроку с мячом и игроку без мяча.

Групповые действия: взаимодействие двух нападающих против трех защитников, «тройка», скрестный выход и малая восьмерка, наведение, пересечение. Командные действия: разучивание комбинаций при вбрасывании из-за боковой.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих, отступление при заслонах. Групповые действия: проскальзывание, противодействие тройке, скрестному выходу и малой восьмерке. Командные действия: варианты зонной защиты.

Контрольные игры и соревнования. Анализ проведенной игры. Состав команды и установка на игру всей команде, а также отдельным игрокам в предстоящих встречах.

Показатели двигательной подготовленности (контрольные нормативы) для обучающихся 16 летнего возраста

№	Контрольные упражнения	показатели					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1.	Бег 20 м с высокого старта (с)	3,3	3,5	3,7	3,7	4,0	4,3
2.	Челночный бег 10X10 м (с)	24,5	26,0	28,0	29,5	31,0	32,0
3.	Прыжок в длину с места(см)	180	170	160	160	150	140
4.	Подтягивание на высокой перекладине	15	12	9			
5.	Поднимание ног до угла 90* из виса на гимнастической стенке (раз)				12	10	8

Показатели двигательной подготовленности (контрольные нормативы) для обучающихся 17 летнего возраста

№	Контрольные упражнения	показатели					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1.	Бег 20 м с высокого старта (с)	3,2	3,4	3,6	3,7	4,0	4,4
2.	Челночный бег 10X10 м (с)	25,5	27,0	28,5	28,6	30,0	31,0
3.	Прыжок в длину с места(см)	190	180	170	170	160	150
4.	Подтягивание на высокой перекладине	16	13	10			
5.	Поднимание ног до угла 90* из виса на гимнастической стенке (раз)				13	11	9

8. Контрольные мероприятия

В начале учебного года (сентябрь-октябрь) с целью оценки исходного уровня умений обучающихся проводится входной контроль. В течение всего периода обучения проводится текущий контроль.

С целью оценки уровня и качества освоения обучающимися программы в конце каждого года проводится промежуточная аттестация.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания программы;

средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания программы;

низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания программы.

По итогам обучения по программе обучающиеся **должны знать:**

состояние и развитие баскетбола в России;

правила техники безопасности;

правила игры;

терминологию баскетбола.

Должны уметь:

выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;

анализировать и оценивать игровую ситуацию;

обладать тактикой нападения и защиты;

судить соревнования по баскетболу.

Должны иметь навыки:

владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча;

применять индивидуальные действия, как в нападении, так и в защите;

самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.

9. План воспитательной работы

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, учебно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность обучающегося.

Воспитательная работа в процессе учебно-тренировочной деятельности направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия,

которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, поощряться или осуждаться. Воспитательная работа планируется и утверждается в учреждении на учебный год.

10. Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение:

спортивный зал для занятий баскетболом;

спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки);

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Информационное обеспечение:

использование Интернет-ресурсов;

работа с сайтом образовательной организации.

Кадровое обеспечение

Требования к кадровому составу: уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартам «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н).

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

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

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

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным

особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

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

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

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

11. Методическая литературы

1. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. //Физкультура в школе – 1990. - №7с. 15-17.
2. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. (Под общей редакцией Ю.М. Портнова). Москва, 1997. – 476 с.
3. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт, 2007 г. и другие источники.
4. Литвинов Е.Н. Виленский М.Я. Туркунов Б.И., Захаров Л.А. «Программа физического воспитания учащихся I-XI классов, основанная на одном виде спорта».
5. Костикова Л.В. «Баскетбол», Москва «Физкультура и спорт» 2002 г. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.
6. В.И. Лях, М.Я. Виленский. ФГОС Физическая культура. Рабочая программа Предметная линия учебников 5-9 класс.
7. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий, - М.: НИИ школьных технологий, 2006. – 816 с.
8. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.
9. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для учителя. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 256 с.
10. Би К., Нортон К. Упражнения в баскетболе. Пер. с англ. М., ФиС, 1999г.
11. Билл Гатмен и Том Финнеган «Всё о тренировке юного баскетболиста». Москва АСТ * Астрель 2007 г.
12. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: АСТ, Астрель, 2006г. - 211, [13] с.: с илл.
13. Гомельский Е.Я. Энциклопедия баскетбола Гранд Фаир 2002 г.

14. Методическое пособие Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.

15. Методическое пособие для учителей физической культуры, руководителей спортивных секций, студентов физкультурных специальных вузов. Швапйко Л.Г. развёрнутые планы-конспекты по баскетболу в 5-8 классах. Минск 2008 г.

16. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008. - 62 с.

17. Учебное пособие «Физическая подготовка баскетболистов», Яхонтов Е.Р., СПб, 2007 г.

18. Учебно-методическое пособие «Игры в тренировке баскетболистов», Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С. и др., 2008 г.