


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Косулинская средняя общеобразовательная школа № 8»  
(МАОУ «Косулинская СОШ № 8»)

Принято на заседании  
методического совета  
МАОУ «Косулинская СОШ № 8»  
Протокол № 1 от 30.08. 2023г.

Утверждаю  
Директор МАОУ «Косулинская СОШ № 8»  
 И.А. Крамцова  
Приказ № 391 от 30.08. 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно — спортивной направленности

**«Баскетбол»**

возраст учащихся: лет

срок реализации: 1 год.

Автор — составитель:  
Кудрин Павел Германович  
педагог дополнительного образования

с. Косулино 2023г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа разработана с учётом следующих нормативно – правовых документов:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года;

Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р);

Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методическими рекомендациями по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242,

Методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей, направленных письмом Министерства образования и науки РФ от 28.04.2017г.№ВК — 1232/09

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

СП1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания;

Уставом и локальными актами МАОУ «Косулинская СОШ №8»

**Направленность программы:** физкультурно – спортивная.

**Актуальность программы** в приобщении школьников к здоровому образу жизни, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. В Стратегии развития воспитания в РФ и в Свердловской области до 2025 года подчеркивается важность обеспечения реализации творческой деятельности граждан на основе использования уникального российского и регионального культурного наследия, в том числе, развитие форм включения детей в творческую и физкультурно – спортивную деятельность.

Программа «Баскетбол» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

**Адресат программы:** в группу принимаются учащиеся 7-10 лет, имеющие желание заниматься данным видом спорта. Набор детей осуществляется согласно заявления родителей, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья учащегося. Развитие психики детей этого возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности - учения. Учение для младшего школьника выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. В процессе учебной деятельности младший школьник не только усваивает знания, умения и навыки, но и учится ставить перед собой учебные задачи (цели), находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 часа.

**Объем программы 144 часа.**

**Количество обучающихся в группе:**

- минимальная наполняемость – 15 человек;
- максимальная наполняемость – 20 человек.

**Срок освоения программы 1 год**

**Уровень сложности общеразвивающей программы – базовый.**

**Форма организации образовательного процесса –** групповые, подгрупповые и индивидуальные занятия.

**Виды занятий:** практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

**Формы подведения результатов:** в ходе реализации данной Программы проводится текущий, промежуточный и итоговый контроль формирования знаний, умений и навыков. Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия. Промежуточный контроль осуществляется во время приема контрольных упражнений, во время проведения тренировочных игр и соревнований.

**Цель и задачи общеразвивающей программы**

**Цель программы:** создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни.

**Задачи:**

Обучающие – освоение начальных навыков работы с мячом; освоение базовых технических приемов игры.

Развивающие - укрепление здоровья; гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей.

Воспитательные - формирование у детей стойкого интереса к баскетболу; формирование волевых качеств, целеустремленности, желания добиваться результата.

## Содержание общеразвивающей программы

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практик а	
1	<b>Техническая подготовка</b>	<b>33</b>		<b>33</b>	
1.1	Различные способы передвижения	6		6	
1.2	Ловля и передачи мяча	7		7	
1.3	Бросок мяча в кольцо	7		7	
1.4	Ведение мяча	7		7	
1.5	Отбор мяча.	6		6	
2	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>23</b>	<b>4</b>	<b>19</b>	
2.1	Понятие о тактической системе и стиле игры	3	1	2	
2.2	Тактика нападения	7	1	6	
2.3	Тактика защиты	7	1	6	
2.4	Тактика игры	6	1	5	
3	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>20</b>		<b>20</b>	Контрольные нормативы ОФП
3.1	Сила	4		4	
3.2	Быстрота	4		4	
3.3	Гибкость	4		4	
3.4	Координационные способности	4		4	
3.5	Выносливость	4		4	
4	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>24</b>		<b>24</b>	Контрольные нормативы СФП
4.1	Прыгучесть	6		6	
4.2	Быстрота движений	6		6	
4.3	Игровая ловкость	6		6	
4.4	Специальная выносливость	6		6	
5	<b>Игровая подготовка</b>	<b>13</b>		<b>13</b>	

5.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	13		13	
6	<b>Контрольные игры</b>	<b>17</b>		<b>17</b>	
7	<b>Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
8	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
8.1	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	<b>1</b>	1		Анкетирование
8.2	Основные правила игры в баскетбол	<b>1</b>	1		Анкетирование
<b>ИТОГО</b>		<b>144</b>	<b>6</b>	<b>138</b>	

### **Содержание учебного плана**

#### Раздел 1. Техническая подготовка (33 часа)

##### 1.1. Перемещение, стойка игрока, повороты.

*Теория:* теоретические сведения о применении стоек, перемещений игроков в игре, ошибки при перемещении.

*Практика:* Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, лицом и спиной вперед. Повороты лицом и спиной вперед. Защитная стойка.

##### 1.2. Ловля и передача мяча.

*Теория:* теоретические сведения о ловле и передаче мяча, применение в игре, ошибки при передачах и ловле.

*Практика:* Передачи мяча в парах. Ловля мяча после передачи в стену. Передачи мяча от груди двумя руками, одной рукой от плеча, с отскоком от пола.

##### 1.3. Бросок мяча в кольцо.

*Теория:* теоретические сведения о бросках мяча в кольцо, правильность выполнения и ошибки.

*Практика:* Бросок мяча в кольцо двумя руками снизу, одной рукой от плеча, в прыжке, после ведения. Броски мяча в кольцо ниже стандартного.

#### 1.4.Ведение мяча.

*Теория:* теоретические сведения о ведении мяча, применении в игре, ошибки при ведении мяча.

*Практика:* Ведение мяча одной рукой, поочередно правой и левой, ведение приставными шагами, спиной вперёд.

#### 1.5.Отбор мяча.

*Теория:* теоретические сведения об отборе мяча, применении в игре, ошибки при отборе мяча.

*Практика:* Отбор мяча выбиванием ладонью и обхват двумя руками.

### **Раздел 2. Тактическая подготовка 23 часов.**

#### 2.1. Понятие о тактической системе и стиле игры.

*Теория:* Характеристика игровых действий баскетбольной команды при расстановке по схеме 2+3, 1+2+2. Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого баскетболиста и команды в целом.

*Практика:* Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «Салки», в «Пятнашки» на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться).

## 2.2. Тактика нападения.

*Теория:* характеристика действий игроков при атаках.

*Практика:*

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды.

Отвлечение соперников. Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля

## 2.3. Тактика защиты.

*Теория:* характеристики действий игроков при защите.

*Практика:*

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча.

Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров.



### **Раздел 3. Общая физическая подготовка (20 часов).**

#### **3.1.Сила.**

*Теория:* характеристика физического качества «сила», применение силы во время игр .

*Практика:* Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

#### **3.2.Быстрота.**

*Теория:* характеристика физического качества «Быстрота», применение быстроты во время игр.

*Практика:* Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером, бег под уклон.

#### **3.3.Гибкость.**

*Теория:* характеристика физического качества «Гибкость», применение гибкости во время игр.

*Практика:* Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

### 3.4.Координационные способности.

*Теория:* характеристика физического качества «ловкость», применение ловкости во время игр.

*Практика:* Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Элементы борьбы, подвижные и спортивные игры, эстафеты.

### 3.5.Выносливость.

*Теория:* характеристика физического качества «Выносливость», применение выносливости во время игр

*Практика:* Бег равномерный и переменный на 500, 800,1000 м. Кроссы. Дозированный бег по пересеченной местности.

## **Раздел 4. Специальная физическая подготовка (24 часа).**

### 4.1. Прыгучесть.

*Теория:* теоретические сведения применения прыгучести в игре и важность её для игрока.

*Практика:* Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, предметы, а также по кругу, зигзагом, по прямой, на скорости, на дальность, в высоту. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м. Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями.

### 4.2. Быстрота движений.

*Теория:* теоретические сведения применения быстроты движения в игре и важность её для игрока.

*Практика:* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительным воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за владение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и

со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

#### 4.3 Игровая ловкость.

*Теория:* теоретические сведения применения игровой ловкости в игре и важность её для игрока.

*Практика:* Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Подвижные игры с элементами ловкости («вышибалы», «снайпер», «пятнашки»).

#### 4.4 Специальная выносливость.

*Теория:* теоретические сведения применения специальной выносливости в игре и важность её для игрока.

*Практика:* Многократное повторение упражнений в беге, в прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем с заданным темпом перехода от атаки к обороне и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

### **Раздел 5. Игровая подготовка 17 часов.**

#### 5.1. Подвижные игры с элементами баскетбола.

*Теория:* Правила подвижных игр

*Практика:* Эстафеты с ведением, передачами мяча. Игры («салки», «бег кенгуру», «коршун и наседка», «защита крепости», «бег в квадрате», «салки вокруг стойки», «вызов номеров», «пятнашки».)

### **Раздел 6. Контрольные игры и соревнования (8 часов.)**

*Теория:* Инструктажи по технике безопасности.

*Практика:* Соревнования школьные и районные. Участие в соревнованиях.

### **Раздел 7. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов (4 часа.)**

*Теория:* Инструкция по технике безопасности и правильности выполнения нормативов.

*Практика:* Сдача нормативов.

### **Раздел 8. Теоретическая подготовка-( 2 часа).**

Данный раздел дается весь период учебного года и во всех частях тренировки (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в течении 5-10 минут.

### 8.1. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

*Теория:* Вводное занятие. Техника безопасности. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Понятие о тренировке и «спортивная форма». Массаж и самомассаж. Баня. Режим дня юного спортсмена. Закаливание. Дневник. Особенности травматизма в мини-футболе. Оказание первой помощи при несчастных случаях.

*Практика:* тестирование, анкетирование

### 8.2. Основные правила игры.

*Теория:* Правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Его права и обязанности. Планирование, организация и проведение соревнований по мини-футболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейская бригада: главный судья, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

*Практика:* тестирование.

## Комплекс организационно-педагогических условий:

### 1. Календарный учебный график

Месяц	Число	Форма занятий	Количество часов	Тема занятия	Форма контроля
сентябрь	14.09	групповая	1	.Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	Тестирование
	18.09	групповая	1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Анкетирование

	21.09	групповая	2	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	
	24.09	групповая	2	Физподготовка. Челночный бег, техника передвижений баскетболиста	
	28.09	групповая	2	Физподготовка. Бег, Прыжки. Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча	
октябрь	2.10	групповая	2	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, баскетбол.	
	12.10	групповая	2	Физподготовка. Бег с изменением направления, Бросок мяча двумя руками от груди..	
	16.10	групповая	2	Физподготовка. Челночный Бег. Взаимодействие трех игроков «треугольник».	Контроль ные упражнения
	12.10	групповая	2	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, баскетбол, Бросок мяча двумя руками от груди	
	23.10	групповая	2	Физподготовка. Челночный Бег, ведение мяча	Тестирован ие
	26.10	Групповая, индивидуальная	2	Отработка техники передвижения и владения мячом: ловля и передачи мяча.	
	30.10	групповая	2	Передвижение спиной вперед, повороты, отработка техники передвижения и владения мячом: ловля и передачи мяча.	

ноябрь	6.11	групповая	2	Бег в сочетании с ходьбой. Передвижение спиной вперед, повороты, отработка техники передвижения и владения мячом: ловля и передач мяча.	
	9.11	групповая	2	Подвижные игры.	Контрольные упражнения
	13.11	групповая	2	Обучение броскам мяча в кольцо.	
	16.11	групповая	2	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы. Ведение мяча	
	20.11	групповая	2	Бег в сочетании с ходьбой. Передвижение спиной вперед, повороты, отработка техники передвижения и владения мячом: ловля и передачи мяча.	
	23.11	групповая	2	Броски мяча в кольцо Двусторонняя учебная игра.	
	27.11	Групповая, индивидуальная	2	Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя учебная игра.	Тестирование
	30.10	соревнование	2	Бег в сочетании с ходьбой. Передвижение спиной вперед, повороты, отработка техники передвижения и владения мячом: ловля и передачи мяча.	
декабрь	4.12	групповая	2	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	

	7.12	групповая	2	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	
--	------	-----------	---	--	--

	11.12	групповая	2	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	
	14.12	групповая	2	Ведение мяча до кольца с последующим броском мяча, изучение новых технических приемов.	
	18.12	групповая	2	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных приёмов	
	21.12	групповая	2	Передачи мяча, обманные движения	
	25.12	групповая	2	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	
	28.12	групповая	2	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников	
Январь	8.01	групповая	2	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	
	11.01	групповая	2	Развитие координационных способностей. Ведение, бросок, передачи, ловля..	
	15.01	Групповая, индивидуальная	2	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	



	18.01	групповая	2	Развитие координационных способностей. Ведение, бросок, передачи, ловля	
	22.01	групповая	2	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	
	25.01	групповая	2	Развитие координационных способностей. Ведение, бросок, передачи, ловля.	
	29.01	групповая	2	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	Тестирование
Февраль	5.02	групповая	2	Отбор мяча Двусторонняя учебная игра.	
	8.02	групповая	2	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	
	12.02	групповая	2	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	
	15.02	групповая	2	Развитие координационных способностей. Ведение, бросок, передачи, ловля	
	19.02	групповая	2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	
	22.02	групповая	2	Игры на развитие ориентации и мышления.	

	26.02	групповая	2	Двусторонняя учебная игра.	Тестирование
Март	1.03	групповая	2	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	
	5.03	групповая	2	Специальные упражнения. игра	
	12.03	групповая	2	Развитие координационных способностей. Ведение, бросок, передачи, ловля	
	15.03	групповая	2	Тактика и игры	
	19.03	Групповая, индивидуальная	2	Изучение технических приемов. Двусторонняя учебная игра.	
	22.03	групповая	2	Развитие координационных способностей. Ведение, бросок, передачи, ловля. Двусторонняя учебная игра.	
	26.03	групповая	2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	Тестирование
	29.03	Соревнования	2	Товарищеская игра	
Апрель	2.04	групповая	2	Развитие координационных способностей. Ведение, бросок, передачи, ловля	
	5.04	групповая	2	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	

	9.04	групповая	2	Скоростные упражнения.	
	12.04	групповая	2	Развитие координационных способностей. Ведение, бросок, передачи, ловля	
	16.04	групповая	2	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	
	19.04	Групповая, индивидуальная	2	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	
	23.04	групповая	2	Развитие координационных способностей. Ведение, бросок, передачи, ловля	Тестирование
	26.04	групповая	2	Тактическая подготовка	
	30.04	групповая	2	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	
Май	3.05	групповая	2	Игра на опережение, старты из различных положений.	
	7.05	групповая	2	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	Контрольные упражнения
	10.05	Групповая, индивидуальная	2	Развитие координационных способностей. Ведение, бросок, передачи, ловля	
	14.05	групповая	2	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	Контрольные упражнения

	17.05	групповая	2	Развитие координационных способностей. Ведение, бросок, передачи, ловля	
	21.05	групповая	2	Развитие координационных способностей. Ведение, бросок, передачи, ловля	
	24.05	групповая	2	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	
	28.05	групповая	2	Развитие координационных способностей. Ведение, бросок, передачи, ловля	Тестирование
	31.05	групповая	2	Двусторонняя учебная игра.	

### Планируемые результаты

Образовательные (предметные):

- будет знать историю развития баскетбола в России и мире, биографий выдающихся спортсменов;
- овладеет понятиями баскетбольных терминов, правил игры соревнований;
- получит навыки технико – тактической подготовки;
- будут сформированы общие и специальные физические качества.

Метапредметные:

- будет знать способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- -будет знать правила спортивных игр;
- будет сформирована культура питания.

Личностные:

- приобретение стойкой морально – нравственной позиции.

**Методическое обеспечение**  
**дополнительной общеобразовательной программы**  
**Методы обучения**

- *Словесные*: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- *Наглядные*: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- *Практические*: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

В группах начальной подготовки юные баскетболисты изучают основы техники баскетбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры, получают теоретические сведения о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, изучают тактическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, гибкости и координации движения; сдают соответствующие нормативы. Стремятся к овладению техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре. Обучаются основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры. Осваивают процесс игры в соответствии с правилами баскетбола.

**Критерии и нормы оценки освоения содержания обучающимися**

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности учащихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование. Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства. Контроль осуществляется по

таблице нормативов, разработанной школой на основе Примерной программы спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ. Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях различного уровня по баскетболу. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

### **Кадровое обеспечение:**

Педагог, имеющий педагогическое образование, владеющий коммуникативно-информационными технологиями, владеющий возрастными особенностями детей. Педагогическая деятельность по реализации образовательной программы осуществляется педагогическими работниками и другими работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных образовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональным стандартам. С учетом специфики баскетбола предусматривается возможность участия в реализации образовательной программы педагогических работников и других работников, имеющих высшее образование, при условии прохождения ими профессиональной переподготовки.

### **Материально-техническое обеспечение:**

№	Название	Количество
Инфраструктура		
1	Баскетбольная площадка (16x24 минимум)	1
2	Спортивный зал (16x24 минимум)	1
3	Раздевалки, туалет, душевые	2

Оборудование, спортивный инвентарь		
4	Щиты баскетбольные с кольцами (основные)	2
5	Щиты баскетбольные с кольцами (тренировочные)	5
6	Мяч баскетбольный № 5	20
7	Мяч баскетбольный № 6	20
8	Конус тренировочный	10
9	Фишки	30
10	Сетка для мячей	2
11	Насос ручной	1
12	Скамейка гимнастическая	2

## Список литературы

### *Для педагога:*

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
6. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г

### *Для обучающихся:*

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2022г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2017г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2016г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2014г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2022г.

### *Перечень Интернет-ресурсов:*

1. <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/> - Федеральные стандарты
2. <http://www.fizkulturavshkole.ru/> - Физкультура в школе



## **Приложение.**

### **Контрольные упражнения Упражнения для развития силы**

- Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением.
- Подскоки и прыжки из приседа без отягощения и с отягощением.
- Приседания на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх.
- Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).
- Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

### **Упражнения для развития быстроты**

- повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада)
- медленный бег, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях
- бег с изменением направления (до 180 градусов)
- бег прыжками
- эстафетный бег

### **Упражнения для развития ловкости**

- прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой
- то же с поворотом в прыжке на 90-180 градусов
- прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами
- прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на

разной высоте

- кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля)
- удержание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой
- ведение мяча головой
- парные и групповые упражнения, подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом» и другие

#### **Упражнения для развития специальной выносливости**

- Переменный и повторный бег с ведением мяча.
- Двусторонние игры (для старшей группы).
- Двусторонние игры с уменьшенным по численности составами команд.
- Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности.



