



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя образовательная школа №3» имени А.Н. Першиной» г.  
Енисейска

663184, г. Енисейск, Красноярский край, ул. Ленина 102 т.8 (39195)2-23-06  
e-mail:mousosh\_102@mail.ru

Рассмотрено на  
на Методическом Совете  
протокол №1 от 30.08.2024

Согласовано  
протокол №1 от 29.08.2024  
Управляющий Совет  
МБОУ «СШ №3 имени А.Н.  
Першиной» г. Енисейска

Утверждено  
Приказ № 03-10-143/1  
от 30.08.2024  
Директор МБОУ «СШ №3  
имени А.Н. Першиной»  
С.В. Тараторкина

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«БАСКЕТБОЛ»**

Срок реализации: 1 год (144 ч)  
уровень программы стартовый  
возраст 7 лет  
2024 – 2025 учебный год

Автор-составитель:  
Воложин В.А.,  
учитель ДО

г. Енисейск, 2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «БАСКЕТБОЛ» (далее - Программа) является основным документом, ориентирующим тренера-преподавателя на работу в спортивно-оздоровительных группах и регламентирующим тренировочную и воспитательную работу в МБОУ «СШ №3 им. А.Н. Першиной». Она раскрывает весь комплекс параметров обучения, содержит методические рекомендации и практические материалы по проведению тренировочных занятий. В Программе последовательно изложено планирование обучения, определены задачи и средства подготовки, объемы нагрузок, итоговая аттестации по разделам.

Модифицированная Программа для МБОУ «СШ №3 им. А.Н. Першиной» является:

- по направленности - физкультурно-спортивной;
- по функциональному предназначению - учебно-познавательной;
- по признаку временных ресурсов, необходимых для реализации Программы - годичной;
- по признаку полового предназначения - для мальчиков и девочек;
- по формам реализации - групповой.

Программа разработана в соответствии с:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 17 февраля 2023 года);
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008;
4. Приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
5. Приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013г. № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта»;
6. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

**Актуальность программы** определяется запросом со стороны детей младшего школьного возраста и их родителей на программу физкультурно-спортивной направленности, на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, материально-технические условия для реализации которой имеются на базе МБОУ «СШ №3 им. А.Н. Першиной».

В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма, происходит развитие глазомера, координации, ритмичности, согласованности движений, выносливость, ловкость, умение распределять и переключать внимание.

**Новизна программы** заключается в том, что она охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься баскетболом с «нуля», а также уделить внимание вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека.

В настоящей Программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития. Данная Программа определяет оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки учащихся, обеспечивающей оздоровительный эффект. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки с элементами вида спорта баскетбол.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в создании особой развивающей среды для выявления и развития общефизических и творческих способностей учащихся, формирование их психического и нравственного здоровья, что может способствовать не только их приобщению к физической культуре и спорту, причем не только к виду спорта баскетболом, но и раскрытию лучших человеческих качеств.

Занятия баскетболом развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают детям оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ, а также баскетбол безопасный вид спорта. Для обучения учащиеся используют специальные резиновые мячи «размер 5», длиной окружности 690-710 мм и массой 470-500 г. Грубость отсутствует почти полностью, поскольку игра строится на справедливости и корректности.

**Цель программы** - физическое образование и воспитание детей посредством организации занятий с элементами баскетбола.

#### **Задачи обучения:**

образовательные:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучать правильному выполнению упражнений;
- обучать распределению и переключению внимания; обучать умению противостоять отвлекающим моментам;
- обучать основам техники и тактики баскетбола.

*развивающие:*

- способствовать формированию и укреплению здоровья;
- развивать необходимые физические качества;
- создавать благоприятные условия для личностного развития, творческой активности через приобщение к занятиям физкультурно-спортивной направленности.

*воспитательные:*

- сформировать желание в выборе здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- восполнение дефицита общения и двигательной активности;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, инициативность, целеустремленность;
- воспитать взаимопомощь, трудолюбие;
- сформировать представление о влиянии физических нагрузок на организм. Занятия баскетболом полезны тем, что:
  - укрепляют здоровье и совершенствуют функции организма учащегося: хорошую тренировку получают сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы;
  - улучшают моторику;
  - укрепляют опорно-двигательный аппарат;
  - позволяют выражать социально приемлемым способом агрессивность;
  - учат самостоятельно решать возникающие конфликты и споры.

В основу Программы входят следующие педагогические принципы:

- *всестороннего и гармонического развития личности.* Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на

всестороннее - физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое - развитие личности ребенка;

- *осознанности и активности* направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм;
- *активности* предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества;
- *преемственности, последовательности и систематичности* заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития;
- *дифференцированного и индивидуального подхода в обучении* предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.
- *доступности и пассивности* заключается в применении основного правила дидактики «от простого к сложному, от известного к неизвестному». Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом.

**Отличительными особенностями данной программы** является:

- возможность каждому ребенку попробовать свои силы в физкультурно-спортивной направленности, выбрать вид спорта баскетбол и максимально реализовать себя в нем; □ в сравнительно небольшом периоде начального обучения, дающем умения и навыки игры на любительском уровне;
- структурное построение, возрастной ценз учащихся, продолжительность обучения, оптимальным набором и соотношением времени применяемых средств, методов физической и техникой подготовки.

Ведущими видами детской деятельности становятся: игровая, коммуникативная, двигательная, познавательно-исследовательская, продуктивная и др.

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

Необходимо отметить, что образовательная деятельность осуществляется на протяжении всего времени нахождения ребенка в образовательной организации:

- совместная (партнерская) деятельность педагога с детьми;
- организованная образовательная деятельность;
- самостоятельная деятельность детей;
- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие; - эстетическое развитие; - физическое развитие.

Организованная образовательная деятельность представляет собой координирование совместной деятельности педагога с детьми, в данной программе с группой детей.

Выбор количества учащихся в группе зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, необходимо помнить, что каждый ребенок должен получить одинаковые стартовые возможности для обучения по данной программе.

Зачисляются в спортивно-оздоровительные группы все желающие заниматься баскетболом и не имеющие медицинских противопоказаний.

## ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ГРУПП И ОБЪЕМ НЕДЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Таблица 1

Этап подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группу (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Спортивно-оздоровительный	7	16	18	4

**Формы проведения тренировочных занятий** разнообразны: фронтальная (работа со всеми одновременно); групповая (разделение учащихся на группы для выполнения определенной работы); индивидуальная форма занятий - часто применяется при отработке технических действий (учащемуся дается самостоятельное задание с учетом его возможностей); итоговая аттестация учащихся.

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма учащихся и условий занятий.

Результаты освоения программного материала дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного материала. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия баскетболом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности баскетбола;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой деятельности в баскетболе;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня учащихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий в баскетболе, а также применения их в игровой деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по баскетболу.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированных качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания учебного материала, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются, как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по баскетболу;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из баскетбола, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по баскетболу.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного материала. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по баскетболу.

Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития баскетбола в России и за рубежом, которые способствуют укреплению мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития баскетбола в области физической культуры, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте баскетбола в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по баскетболу, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры по баскетболу.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической
- и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия по баскетболу разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия физической подготовкой, подбирать физические упражнения.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия по баскетболу, формировать телосложение и правильную осанку, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о баскетболе, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Тренировочный год начинается с сентября месяца. Обучение ведется на русском языке. Форма обучения – очная. Форма проведения занятий - аудиторная и внеаудиторная. Форма аудиторных занятий: теоретическая, практическая, комбинированная. Форма внеаудиторных занятий: самостоятельные занятия в случае карантина в Учреждении или отсутствия учащегося по причинам, не зависящим от учреждения.

При наборе в группы принимаются все желающие, не имеющие ограничений по здоровью.

Реализация Программы осуществляется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Продолжительность тренировочного года для учащихся составляет 34 недели.

Продолжительность учебной недели 5 дней, включая каникулы.

Состав группы может изменяться в течение года. В случае выбывания учащегося из группы, тренеру-преподавателю рекомендуется в двухнедельный срок принять меры по ее доукомплектованию.

Специфика баскетбола и накопленный опыт ведущих тренеров страны диктуют вести спортивную ориентацию учащихся на основе круглогодичного приема в спортивно-оздоровительные группы.

Ведущими **методами обучения**, рекомендуемыми данной Программой, являются:

- *словесные методы*, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: 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 учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- *практические методы*: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. 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 учащихся образовались некоторые навыки игры.

Зачисление учащегося в состав группы в течение учебного года производится при наличии вакантного места в группе.

В каникулярный период тренировочные занятия проходят согласно утвержденному расписанию директором школы. В каникулярный период учащиеся, в силу определенных обстоятельств, не посещающие тренировочные занятия, могут получать от тренера-преподавателя самостоятельные задания, которые выполняются при непосредственном контроле их родителей.

Такие же условия соблюдаются и во время карантина в учреждении.

Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам. Продолжительность одного тренировочного занятия учащихся не может превышать - 2 академических часов (90 мин).

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха учащихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Организация образовательного процесса регламентируется годовым тренировочным планом (далее - учебный план), годовым календарным графиком, расписанием тренировочных занятий.

### **Годовой учебный план**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание занятий</b>	<b>Спортивно-оздоровительный этап (часы)</b>
1	Максимальное количество тренировочных занятий	68
2	Максимальное количество тренировочных занятий в неделю	2
3	Максимальное количество часов в неделю	4
4	Продолжительность занятия	2
5	Общее количество часов в году	136
<b>Разделы подготовки</b>		
<b>Теоретический</b>		
1	Теоретическая подготовка	9
2	Итоговая аттестация	1
<i>Итого по разделу:</i>		10
<b>Практический</b>		
1	Общая физическая подготовка	41

2	Специальная физическая подготовка	34
3	Итоговая аттестация	1
<i>Итого по разделу:</i>		76
4	Техническая подготовка	49
5	Итоговая аттестация	1
<i>Итого по разделу:</i>		50

В программе отражено построение образовательного процесса спортивно-оздоровительной группы, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах. В основу отбора учебного материала для спортивно-оздоровительных групп положен спортивно-игровой метод организации и проведения занятий.

В учебном плане сохранена номенклатура обязательных образовательных компонентов и базисное количество часов на обязательные образовательные компоненты.

Примерный учебный план на 34 недели тренировочных занятий

Таблица 2

Учебный план принимается педагогическим советом, утверждается приказом директора школы.

*Примерный годовой план-график распределения учебных часов в спортивно-оздоровительных группах отражен в Приложении 1.*

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

**Спортивно-оздоровительный этап** - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

Периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых технических элементов и навыков игры в баскетбол.

*Основная задача на этом этапе* – воспитывать интерес к занятиям баскетболом. Занятия должны быть увлекательными и разнообразными. Следует формировать целостные двигательные конструкции базовой техники, применять тактические задания с использованием основных технических элементов. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию. Начинать ознакомление со специальными теоретическими знаниями по баскетболу.

Проводить всестороннюю физическую подготовку. Главный акцент сделать на воспитании скоростных и координационных способностей. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать аэробную выносливость. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок. Осуществлять первоначальный отбор. Содержание теоретического и практического материала Программы представлено в *Таблице 3*.

Таблица 3

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов
<b>1. Теоретический раздел</b>		
1.1	История развития мирового и отечественного баскетбола	9
1.2	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	
1.3	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви	
1.4	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	
1.5	Места занятий и инвентарь	
1.6	Итоговая аттестация по теоретическому разделу	1
Итого:		10

<b>2. Практический раздел</b>		
<b>2.1. Общая физическая подготовка</b>		
2.1.1	Гимнастика с основами акробатики	41
2.1.2	Легкая атлетика	
2.1.3	Спортивные игры	
2.1.4	Подвижные игры и эстафеты	
<b>2.2. Специальная физическая подготовка</b>		
2.2.1	Развитие быстроты	34
2.2.2	Развитие силовых способностей	
2.2.3	Развитие скоростно-силовых способностей	
2.2.4	Развитие общей и специальной выносливости	
2.2.5	Развитие координационных способностей	
2.2.6	Развитие гибкости	
2.2.7	Итоговая аттестация по разделу «Общая физическая подготовка» и «Специальная физическая подготовка»	1
Итого:		76
<b>2.3. Техническая подготовка</b>		
2.3.1	Техника перемещений	49
2.3.2	Техника владения мячом	
2.3.3	Итоговая аттестация уровня интегральной подготовленности	1
Итого:		50
<b>Итого по разделам:</b>		<b>136</b>

### **Теоретический раздел**

Целью теоретический раздел является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме учащиеся должны ознакомиться с основными закономерностями тренировочных занятий, влиянием физических упражнений на организм.

#### **Теоретическая подготовка**

**История развития мирового и отечественного баскетбола.** История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Олимпийская история мирового и отечественного баскетбола.

**Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.** Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Травматизм в процессе занятий баскетболом. Профилактика спортивного травматизма.

**Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.** Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Гигиена тренировочного процесса.

**Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.** Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Влияние чувства ответственности перед коллективом, перед каждым членом команды на игровой площадке. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.

**Места занятий и инвентарь.** Площадка для игры в баскетбол. Оборудование и инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

### **Практический раздел**

На спортивно-оздоровительном этапе учащиеся осваивают «школу» основных видов двигательных действий, жизненно важных навыков и умений, формирование правильной осанки,

ходьба, бег, прыжки (вверх, вправо-влево, вперед-назад, со скакалкой), метания (броски), лазанье по гимнастической лестнице, упражнения на равновесие, координацию движения и т.д.

Физическая подготовка ориентирована на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, улучшение физических свойств и тем самым на создание прочной функциональной базы для спортивной специализации.

По направленности действия применяемых упражнений физическая подготовка разделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка проводится с целью всестороннего физического развития учащихся, укрепления костно-связочного аппарата, развития мышц, улучшения подвижности в суставах, совершенствования координации движений, повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Характер, дозировка и усложнение общеразвивающих упражнений определяется в зависимости от уровня физического развития и подготовленности учащихся.

Общеразвивающие упражнения выполняются на месте, в движении, без предметов и с предметами, индивидуально, группой или с партнером.

В процессе общефизической подготовки учащиеся изучают теоретические материалы по данному разделу программы: общая физическая подготовка и ее роль в процессе учебных занятий. Понятия качеств общей физической подготовки. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.

Основная задача обеспечить выработку базовых двигательных навыков, расширить количество двигательных возможностей и умений, компенсировать односторонность нагрузки, получаемой от основной спортивной деятельности (игры баскетбол) – например, стремясь нагрузить и левую и правую стороны тела.

**Гимнастика с основами акробатики.** *Организующие команды и приемы:* команды для управления группой; шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция; перестроения в одну, в две шеренги; в колонну по одному, по два; сомкнутый и разомкнутый строй; виды размыкания; построение, выравнивание строя, расчет, повороты на месте; переход на ходьбу и бег, на шаг; остановка; изменение скорости движения строя.

### **Общеразвивающие упражнения без предметов.**

*Упражнения для мышц шеи:* наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях.

*Упражнения для рук и плечевого пояса:* сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.

*Упражнения для мышц туловища:* упражнения на формирование правильной осанки; наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения, лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз.

*Упражнения для ног:* поднимание на носки; ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; приседания на одной и на двух ногах; отведение и приведение; махи в разных направлениях: выпады; пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; ходьба по полу в приседе и в полном приседе.

*Упражнения в парах:* повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, игры с элементами сопротивления.

### **Общеразвивающие упражнения с предметами.**

*Упражнения с набивными мячами:* поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Выполнение упражнений на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении.

*Упражнения в парах:* с передачами, бросками и ловлей мяча.

*Упражнения с гантелями:* сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

*Упражнения со скакалкой:* прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами; прыжки в приседе и полуприседе: через короткую и длинную скакалку.

*Упражнения с маленькими мячами:* броски; ловля мячей после подбрасывания вверх, удара об пол, удара в стену: ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

**Акробатические упражнения.** Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из исходного положения, сидя из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения, лежа и упора стоя на коленях. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.

*Упражнения по типу «полосы препятствий».* Перелазание, пролезание, перепрыгивание, кувырками, с различными перемещениями; переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей, набивных мячей), ловлей и метанием мячей.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: бег с ускорением до 15-20 м; повторный бег 2-3 раза по 20-30 м; бег в чередовании с ходьбой до 400 м; кросс 1000-2000 м.

*Прыжковые упражнения:* в длину с места и с разбега; тройной прыжок с места и с разбега; пятикратный прыжок с места; прыжки в высоту с места и с разбега; перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда»; прыжки в глубину.

*Метание:* метание теннисного мяча с места и с разбега на дальность; метание мяча в цель с 5 м, с 10 м; метание мяча в стену на дальность отскока.

**Спортивные игры.** Гандбол, мини-футбол, бадминтон, пионербол, флорбол (игры проводятся по упрощенным правилам). Начальные навыки в технике спортивных игр.

**Подвижные игры и эстафеты.** «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

### **Специальная физическая подготовка**

Основной направленностью тренировочного раздела является: развитие систем организма, задействованных в игре с наибольшей нагрузкой; двигательные действия в тех режимах, которые определяют успешность игры; развитие физических способностей, которые могут обеспечить решающие преимущества перед соперниками.

*Развитие быстроты.* По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д.) до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером. Бег с остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 8 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг), с поясом – отягощением или в куртке с весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° – прыжком вверх, имитация передачи и т.д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий. Игры и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение мячом и т.п.).

*Развитие силовых способностей.* Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лежа отталкивание от пола ладонями (пальцами) двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой, отталкивание

от пола с последующими хлопками руками перед собой. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» руками и ногами. Из упора лежа передвижения по кругу, отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног на месте. Из упора лежа передвижение вправо, влево, одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями. Ходьба на руках в положении упора лежа на руках, ноги поддерживает партнер. Передвижение то же, но путем отталкивания ладонями (пальцами). Упражнения для кистей с гантелями, кистевым эспандером. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя лицом к гимнастической стенке (амортизаторы укреплены на уровне плеча), руки за головой, движение руками вверх-вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизаторы укреплены за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стены. Стоя спиной к стене (амортизатор укреплен на уровне плеч) – движение правой (левой) рукой как при броске одной рукой от плеча. Передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед-вверх, прямо-вверх, с правой руки на левую, над правым (левым) плечом (особое внимание обращать на заключительное движение кистями и пальцами). Передача и ловля мяча правой и левой рукой из различных исходных положений. Передачи и броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой на точность, дальность (соревнование). Поочередная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасывают занимающемуся партнеры. Многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и точность (соревнования).

*Развитие скоростно-силовых способностей.* Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см как без, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Подпрыгивание на месте на одной и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге (правой, левой) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия. Броски мяча на дальность. Подвижные игры: «Бой петухов», «Перетягивание через черту» и др. Спортивные игры: мини-футбол, пионербол, гандбол, флор-бол, регби (по упрощенным правилам).

*Развитие общей выносливости и специальной выносливости.* Кроссы 2-3 км. Чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью. Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15-20 с вес отягощения для рук не более 1 кг, интервалы отдыха 30-60 с, число повторений 4-5 раз). Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в режиме высокой интенсивности. Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения 2х2, 3х3, двусторонняя тренировочная игра, продленная на 5-10 мин. Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

*Развитие координационных способностей.* Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры т. П.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка с разворотом на 360°. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по гимнастической скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий (набивных мячей). Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на

разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между собой 2-3 м.

*Развитие гибкости.* Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями. Вращения туловища, шпагат. Упражнения с мячом и партнером. Упражнения для увеличения подвижности суставов и «растягивания» мышц, несущих основную нагрузку в игре.

### **Техническая подготовка**

Критериями технической подготовленности, с одной стороны, являются объем, разносторонность двигательных навыков и умений (что умеет учащийся), с другой – эффективность, освоенность, то есть критерии, характеризующие степень овладения учащимся техникой движений (качество движений, освоенных учащимся).

Техническая подготовка игроков имеет огромное значение и включает в себя технику владения мячом, различным способом ведения мяча, броскам, передачами. Обучая технике детей, необходимо помнить об их быстрой утомляемости и исходя из этого, упражнения с мячом необходимо чередовать с подвижными играми, спортивными играми по упрощенным правилам, эстафетами.

**Техника перемещений.** *Упражнения без мяча.* Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

**Техника владения мячом.** *Ловля и передача мяча.* Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. Передача после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. Передача одной рукой снизу от пола в движении. Ловля мяча после полукотскока. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

*Ведение мяча.* На месте. В движении шагом. В движении бегом. С изменением направления и скорости. С изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

*Броски мяча.* Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в корзину с места. Двумя руками от груди в корзину после ведения. Одной рукой в корзину с места. Одной рукой в кольцо после ведения.

Одной рукой в корзину после двух шагов. Штрафной бросок. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

## **Методическое обеспечение и условия реализации программы**

Цель методического обеспечения – обеспечить теоретическую и практическую подготовку тренеров-преподавателей, оснащение тренировочного процесса необходимыми учебно-методическими, техническими средствами обучения, всем необходимым для успешной реализации Программы.

Методическое обеспечение включает в себя:

- наличие фонда методической литературы по физической культуре и спорту, по баскетболу;
- наличие фонда дидактических материалов;
- стендовое информирование.

Для оказания инструктивно-методической помощи подобран информационный материал – учебники по ТФВ, программы по видам спорта, медицины, методические пособия. Имеется компьютерная, видео техника, создана база визуальных средств обучения для успешной организации образовательного процесса.

Таким образом, методическое обеспечение реализуется как условие эффективного обеспечения деятельности участников образовательного процесса, а также как ресурсная поддержка в создании условий для самореализации ребенка, развития его креативности, интеллектуального потенциала.

Ведущими видами детской деятельности становятся: игровая, коммуникативная, двигательная, познавательно-исследовательская, продуктивная и др.

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

Необходимо отметить, что образовательная деятельность осуществляется на протяжении всего времени нахождения ребенка в образовательной организации:

- совместная (партнерская) деятельность педагога с детьми;
- организованная образовательная деятельность;
- самостоятельная деятельность детей;
- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- эстетическое развитие;
- физическое развитие.

Организованная образовательная деятельность представляет собой координирование совместной деятельности педагога с детьми, в данной программе с группой детей.

Выбор количества учащихся в группе зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, необходимо помнить, что каждый ребенок должен получить одинаковые стартовые возможности для обучения по данной программе.

Первичным звеном процесса тренировочного занятия является физическое упражнение. Комплекс физических упражнений преимущественно одной направленности образует *тренировочное задание*. Ряд таких тренировочных заданий определяют структуру и содержание *тренировочного занятия*. Несколько тренировочных занятий в определенной методической последовательности образуют *микроцикл*, сочетание которых представляет мезоцикл.

Несколько мезоциклов являются структурными компонентами этапа, которые в итоге определяют структуру *годового тренировочного цикла*.

Из приведенной схемы структуры годового тренировочного цикла его начальный компонент – *тренировочное задание* имеет большое значение, поскольку именно в нем более обстоятельно формулируются и решаются обучающие и тренирующие задачи. Тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные задачи, содержание и последовательность выполнения упражнений, дозировку и режим выполнения тренировочных нагрузок, а также организационно-методические указания (где проводится, условия, возможные ошибки и пути их исправления и др.)

## **СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ**

Тренировочное занятие состоит из трех частей.

### **Подготовительная часть**

Данная часть тренировочного занятия вводит учащихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между учащимися и тренером-преподавателем. Организм учащегося подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т.е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Данные упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Главная задача этой части занятия – четкая организация учащихся, приобретение ими навыков коллективного действия. Не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

### **Основная часть**

Задача основной части занятия – овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида баскетбол. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме, упражнений для развития общей и специальной выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

### **Заключительная часть**

Задачи этой части занятия – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести учащихся в более спокойное состояние. Основные средства – медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания.

### **Система контроля и зачетные требования**

Условием эффективной подготовки учащихся является система педагогического контроля, позволяющая корректировать содержание тренировочного процесса, оценивать действенность применяемого комплекса средств и методов тренировочного занятия. Определение уровня физической, технической и функциональной подготовленности, сопоставление его с программными требованиями позволяет индивидуализировать ход подготовки, выявить и своевременно устранить недостатки в методике тренировочного занятия.

Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности учащихся определяется каждым тренером-преподавателем самостоятельно путем проведения контрольных заданий по изученному материалу программы.

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для учащихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для учащихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования биологического возраста учащихся и скорректированы с учетом их возрастных особенностей. По окончании обучения Программы проводится итоговая аттестация.

В течение учебного года тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль успеваемости учащихся. Текущий контроль осуществляется путем систематической проверки приобретенных умений и знаний учащимися в процессе обучения. Тренер-преподаватель следить за правильностью выполнения заданий по всем разделам Программы, за посещаемостью занятий. Отметку текущего контроля осуществляет в журналах учета работы тренировочной группы 1 раз в полугодии.

В качестве результатов текущего контроля успеваемости фиксируются следующие показатели:

- количество тренировочных дней в течение месяца;
- тренировочные задания.

### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Ожидаемые результаты освоения Программы оцениваются по следующим критериям:

- уровню освоения: уровень углубления (функциональная грамотность);
- уровню действий: репродуктивно-эвристический;
- уровню освоения культурных ценностей: ориентация, адаптация.

*Учащиеся должны знать на конец обучения:*

- краткую историю баскетбола;
- правила поведения до и после тренировки, питьевой режим, гигиена;
- иметь понятия о спортивной одежде, спортивном инвентаре;
- основные правила судейства в баскетболе;
- требования техники безопасности при занятиях баскетболом;
- теоретические основы технических и тактических элементов и приемов игры в объеме планируемой игровой практики.

*Учащиеся должны уметь на конец обучения:*

- выполнять простые комплексы упражнений;

- применять правила техники безопасности на занятиях;
- выполнять основные технические и тактические действия, предусмотренные программой;
- выполнять нормативы контрольных испытаний; - работать в группе и индивидуально.

*Учащиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи:*

- соблюдать личную гигиену;
- использовать простейшие виды закаливания;
- соблюдать меры безопасности на тренировке и в раздевалке;
- улучшать физическую подготовленность и укреплять здоровье;
- приобретать опыт командных действий, воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, коллективизма, взаимопомощи).

*Учащиеся должны быть способны проявлять следующие отношения:* - стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА**

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весоростовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Тренерам должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент тренера должен включать содержание предметной области баскетбола, представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учетом средней наполняемости группы (15-20 учащихся).

1. Стенка гимнастическая
2. Козел гимнастический
3. Конь гимнастический
4. Канат для лазания с механическим креплением
5. Скамейка гимнастическая жесткая
6. Коврик гимнастический
7. Маты гимнастические
8. Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)
9. Мяч малый (теннисный)
10. Скакалка гимнастическая
11. Мяч малый (мягкий)
12. Палка гимнастическая
13. Обруч гимнастический
14. Фишки
15. Рулетка измерительная (10 м, 30 м)
16. Номера грудные
17. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
18. Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
19. Мячи баскетбольные
20. Сетка для переноса и хранения мячей

21. Сетка волейбольная
22. Стойки волейбольные универсальные
23. Мячи волейбольные
24. Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей
25. Табло перекидное
26. Мячи футбольные
27. Номера грудные
28. Компрессор для накачивания мячей
29. Аптечка медицинская

## Итоговая аттестация теоретического раздела

Таблица 7

№ п/п	Вопросы по теоретической подготовке	Ответы
1	Что обозначает слово «баскетбол»?	(англ. <i>basketball</i> , от англ. <i>basket</i> - корзина и англ. <i>ball</i> - мяч)
2	Назвать страну родоначальницу баскетбола, и кто придумал это вид спорта?	США Джеймс Нейсмит
3	Место и год зарождения баскетбола.	Спрингфилд (штат Массачусетс) 1891 год
4	Какая спортивная форма и обувь необходима для игры в баскетбол?	Майка, шорты, носки, кроссовки
5	Размеры площадки для проведения соревнований по баскетболу?	28x15 м
6	Сколько очков «дается» за один штрафной бросок?	Одно
7	Какое количество игроков одной команды во время игры находится на площадке?	Пять
8	Какое максимальное количество очков можно забить одним броском?	Три (когда бросок совершен из-за трехочковой линии)
9	Сколько кругов присутствует в разметке баскетбольной площадки?	Один (центральный круг размещается в центре площадки)
10	Какое количество периодов длится игра?	4 четверти
11	Высота кольца от уровня пола?	3,05 м
12	Как официально начинается игра?	Спорным броском в центральном круге
13	Сколько секунд разрешается команде производить атаку?	24
14	Какие существуют виды фолов?	Персональный; технический; обоюдный; неспортивный; дисквалифицирующий
15	Как называется сильнейшая баскетбольная лига мира?	Национальная баскетбольная ассоциация (NBA)

## Контроль уровня физической подготовленности

Итоговый контроль уровня физической подготовленности учащихся производится на основе нормативов дополнительных образовательных программ по баскетболу.

Система контроля уровня физической подготовленности занимающихся баскетболом предлагает использовать следующий комплекс тестов: тест на быстроту и ловкость - челночный бег 4х9 м; тесты скоростной готовности - бег 20 м; тесты на выносливость - бег 1000 м; тест скоростно-силовой готовности - прыжок в длину с места; тест скоростно-силовой готовности - прыжок вверх с места толчком двух ног; тест на силу и силовую выносливость - подтягивание на высокой перекладине; тест на силу и силовую выносливость - сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на полу (отжимание в упоре лежа на полу); тест скоростно-силовой готовности - бросок набивного мяча 1 кг, сидя из-за головы двумя руками; тест на гибкость - наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

## Состав тестов контроля физической подготовленности

Уровень физической подготовленности баскетболистов характеризует эффективность решения одной из важных задач физического воспитания, связанной с реализацией оздоровительной и прикладной направленности занятий, всесторонностью и гармоничностью развития. Он определяется с помощью двигательных тестов. Технология тестирования уровня физической подготовленности позволяет оценить спортсменов любого возраста. Состав тестов определен исходя из следующих метрологических и методических оснований.

1. Репрезентативность состава тестов для оценивания физической подготовленности. Она, как известно, характеризуется показателями силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости. Следовательно, должны быть представлены тесты, с помощью которых можно оценить уровень всех перечисленных физических качеств.
  2. Надежность и информативность отобранных тестов. Это значит, что они должны оценивать именно то качество, которое измеряется. При этом на достижение результата тестирования не должны оказывать существенного влияния сопутствующие для тестирования факторы.
  3. Простота содержания тестов и технологии процедуры тестирования.
- Техника тестирования должна быть единой. Приводим ее описание.

### 1. Челночный бег 4х9 м

**Обоснование.** Данный тест проводится с целью определения уровня быстроты и ловкости, а также скоростной выносливости. Быстрота проявляется в скорости бега. Ловкость проявляется в умении быстро изменить направление движения на противоположное.

**Техника измерения.** В забеге принимают участие 2 человека. На линиях, ограничивающих контрольный отрезок (9 метров), устанавливаются набивные мячи. По сигналу испытуемый пробегает отрезок, обегает набивной мяч, не касаясь его. Результат фиксируется секундомером с точностью до 0,01 секунды. В случае передвижения набивного мяча (из-за касания его) в сторону уменьшения длины контрольного отрезка, попытка не считается.

### 2. Бег 20м

**Обоснование.** Данные тесты проводятся с целью определения скоростных способностей.

**Техника измерения.** В забеге принимают участие не менее 2 человек. По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и занимает исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняется вперед и по команде «Марш!» бежит к линии финиша по своей дорожке. Результат фиксируется секундомером с точностью до 0,01 секунды.

### 3. Бег 1000 м

**Обоснование.** Этот тесты проводятся для определения аэробной производительности (характеризующей выносливость).

**Техника измерения.** По сигналу испытуемый начинает бег с произвольной скоростью по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Результат фиксируется секундомером с точностью до 0,1 секунды.

#### 4. Прыжок в длину с места

**Обоснование.** Этот тест мало чем отличается по информативности и надежности от многих других для оценивания уровня скоростно-силовой подготовленности. Однако относительно простая техника и быстрота тестирования позволяют рекомендовать его в первую очередь.

**Техника измерения.** Прыжок выполняется после предварительной разминки. Дается две попытки. Фиксируется в сантиметрах лучший результат. Соблюдаются правила соревнований по прыжкам в длину с места.

#### 5. Прыжок вверх с места толчком двух ног

**Обоснование.** В данном тесте определяется уровень скоростно-силовой подготовленности.

**Техника измерения.** Прыжок выполняется после предварительной разминки. Испытуемый встает боком к стене и поднимает одноименную руку вверх (предварительно кончики пальцев намазать мелом) – ставит отметку. Затем из исходного положения – стоя на всей стопе, из полуприседа с взмахом рук, выпрыгивает вверх и ставит другую отметку. Отталкивание и приземление испытуемого не должно выходить за пределы квадрата 50x50 см. Результат учитывается в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра, по разности между конечным (в прыжке) и исходным (стоя с поднятой рукой) показателями. Дается три попытки. Фиксируется в сантиметрах лучший результат.

#### 6. Подтягивание из виса на высокой перекладине

**Обоснование.** Среди многих тестов силового характера подтягивание наиболее надежный и информативный тест, характеризующий уровень максимальной силы и силовой выносливости (юноши).  
**Техника измерения.** Вис хватом сверху. Подъем - до уровня подбородка. Опускание - до выпрямленных рук. Темп - не чаще одного движения за 1 секунду. Не допускаются: раскачивания, рывки, подбородок должен быть выше уровня грифа перекладины, разновременное сгибание рук, отсутствие фиксации на 0,5 с.

#### 7. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на полу (отжимание в упоре лежа на полу)

**Обоснование.** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу надежный и информативный тест, характеризующий уровень максимальной силы и силовой выносливости.

**Техника измерения.** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: выпрямленные перед собой руки упираются в пол на ширине плеч пальцами вперед; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, ноги разведены на ширину стопы, пальцы стоп упираются в пол без дополнительного упора. Расстояние между указательными пальцами рук не должно превышать ширины плеч испытуемого. Сгибание рук выполняется до касания грудью поролоновой платформы высотой 5 см, а разгибание - до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии: голова - туловище - ноги. Темп - не чаще одного движения за 1 секунду. Запрещается касаться пола бедрами, разводить локти относительно осевой линии туловища более чем на 45°, делать «рывки» и «волны» головой, плечами, туловищем, останавливаться во время выполнения очередного сгибания - разгибания рук, касаться платформы грудью более 1 секунды.

#### 8. Бросок набивного мяча 1 кг на дальность, сидя из-за головы двумя руками

**Обоснование.** В данном тесте определяется уровень скоростно-силовой подготовленности.

**Техника измерения.** Из исходного положения, сидя на гимнастическом коврике, ноги на контрольной линии слегка согнуты, мяч в руках над головой, выполняется наклон назад. Выпрямляя туловище, выполнить бросок. Дается две попытки. Фиксируется лучший результат в сантиметрах.

### **9. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье**

**Обоснование.** Тест позволяет оценить гибкость, подвижность суставов позвоночника и тазобедренного сустава.

**Техника измерения.** Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами, выполняется из исходного положения на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Испытуемый выполняет три пружинящих наклона, результат фиксируется на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев, с удержанием согнутого положения в течение 2 секунд. Касание пальцами разметки до центральной линии записывается в протокол со знаком «-» (недостаточная гибкость касания); касание на центральной линии - «0»; результат за центральной линией записывается знаком «+» (повышенная гибкость касания). Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+». Ошибки: сгибание ног в коленях; удержание результата пальцами одной руки; отсутствие удержания результата в течение 2 с.

## Оценка результатов тестирования физической подготовленности

Таблица 8

Возраст	Уровень	Бег 4x9	Бег 20м	Бег 1000м	Прыжки в длину с места	Прыжок в верх толчком с двух ног	Подтягивания на высокой и низкой перекладине	Отжимания в упоре лёжа	Бросок мяча 1 кг на дальность	Наклон вперёд из положения стоя	Уровень
7	<b>Высокий</b>	10,8	4,4	4.30	150	28	4	15	330	+8	<b>Высокий</b>
8		10,6	4,2	4.10	160	30	5	16	350	+9	
9		10,4	4,0	4.00	175	32	6	17	370	+9	
7	<b>Хороший</b>	11,0	4,6	4.40	145	26	3	13	300	+7	<b>Хороший</b>
8		10,8	4,3	4.20	150	28	4	14	330	+8	
9		10,6	4,1	4.10	165	30	5	15	350	+8	
7	<b>Средний</b>	11,2	4,8	4.50	135	24	2	11	280	+6	<b>Средний</b>
8		11,0	4,4	4.30	140	26	3	12	300	+7	
9		10,8	4,2	4.20	155	28	4	13	330	+7	

## Контроль уровня интегральной подготовленности

Итоговый контроль уровня интегральной подготовленности учащихся производится на основе нормативов дополнительных образовательных программ по баскетболу.

Система контроля уровня интегральной подготовленности учащихся предлагает использовать следующий комплекс тестов: «змейка» с ведением мяча; челночный бег с ведением мяча 3x10 м; ведение, два шага, бросок мяча в движении в кольцо («двойной шаг»); броски мяча по кольцу с места.

## Состав тестов контроля интегральной подготовленности

Уровень интегральной подготовленности учащихся характеризует эффективность решения одной из задач физического воспитания. Он определяется с помощью специальных технических тестов. Технология тестирования уровня интегральной подготовленности позволяет оценить учащихся любого возраста. Оценочные таблицы ориентированы на возраст учащихся, на момент тестирования. Техника тестирования должна быть единой. Приводим ее описание.

### 1. «Змейка» с ведением мяча

**Условия выполнения.** Испытуемый с мячом в руках стоит перед лицевой линией напротив 5-и стоек, стоящих по прямой друг за другом. Расстояние от линии до первой стойки 3 метра и следующие стойки так же находятся последовательно в 3-х метрах друг от друга. По сигналу тренера испытуемый на максимальной скорости выполняет ведение мяча между стойками «змейкой» до пятой стойки, выполнив ведение вокруг нее, так же и обратно выполняет ведение, ведя мяч возле стойки «дальней» от нее рукой и соблюдая правила баскетбола. Результат фиксируется секундомером с точностью до 0,01 секунды, а также дается экспертная оценка техники выполнения ведения. В случае если стойка была сбита или было совершено касание ее, то попытка не считается.

### 2. Челночный бег с ведением мяча 3x10 м

**Условия выполнения.** На линиях, ограничивающих контрольный отрезок (10 метров), устанавливаются стойки. По сигналу тренера испытуемый на максимальной скорости выполняет ведение мяча до следующей стойки, выполнив ведение вокруг нее, так же и обратно выполняет ведение, ведя мяч «дальней» рукой от стойки. Результат фиксируется секундомером с точностью до 0,01 секунды, а также дается экспертная оценка техники выполнения ведения. В случае если стойка была сбита или было совершено касание ее, то попытка не считается.

### 3. Ведение, два шага, бросок мяча в движении в кольцо (двойной шаг)

**Условия выполнения.** Испытуемый от середины баскетбольной площадки слева или справа от кольца делает пять попыток «атаки» кольца после ведения, двух шагов, броска в движении (разрешается выполнять бросок после остановки прыжком с последующим прыжком вверх, т.к. это не противоречит правилам баскетбола). Учитывается количество попаданий мяча в кольцо, а также дается экспертная оценка техники выполнения упражнения.

### 4. Броски мяча по кольцу с места

**Условия выполнения.** Испытуемый с мячом в руках стоит на линии в 2 м от проекции кольца и выполняет 10 бросков подряд (мяч подает партнер). Бросок не засчитывается, если испытуемый наступил на линию броска или перешел ее до касания мячом кольца. Учитывается количество попаданий, а также дается экспертная оценка техники выполнения броска.

## Оценка результатов тестирования интегральной подготовленности

Таблица 9

Возраст (лет)	Уровень					Уровень
	Змейка с ведением мяча	Челночный бег с ведением мяча	Двойной шаг	Броски по кольцу с места		
7	Высокий	9,6	9,2	6	6	Высокий
8		9,4	9,0	7	7	
9		9,2	8,8	8	8	
7	Хороший	9,8	9,4	5	5	Хороший
8		9,6	9,2	6	6	
9		9,8	9,0	7	7	
7	Средний	10,0	9,6	4	4	Средний
8		9,8	9,4	5	5	
9		9,6	9,2	6	6	

## Литература

### Литература для педагогов

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2011г.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. Работаем по новым стандартам. - Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М., Просвещение, 2013 г.
3. Зубков, В.А. Система мониторинга уровня физической и интегральной подготовленности школьников группы (основная группа): метод. пособие / В.А. Зубков, Л.Л. Рыбкина; отв. ред. П.В. Игнатьев; МАОУ № 186 «Авторская академическая школа». - Н. Новгород: ННГУ, 2020.

4. Игнатъев П.В. Технология проектирования физической подготовки учащихся образовательных учреждений: методическое пособие. – Н. Новгород: Нижегородский институт развития образования, 2016.

5. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М., 1988.

6. Матвеев А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2011.

7. 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, 2008г.

8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Академия, 2001.

9. Чичикин В.Т., Игнатъев П.В. Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении. Методическое пособие. Нижний

Новгород. НГЦ. 2005.

#### **Литература для учащихся и родителей**

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2012г.