



**УПРАВЛЕНИЕ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ  
АДМИНИСТРАЦИИ ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2  
ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

Принята на заседание  
педагогического совета  
МАУ ДО СШ №2 ТМР  
Протокол № 1  
от « 02 » 09 2024г.



Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта  
**«Баскетбол»**  
(базовый уровень)

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Возраст обучающихся: от 8 до 18 лет**

**Срок реализации – 10 лет**

**Разработчики:**

Комиссарова Ольга Николаевна,  
заместитель директора,

Бучельников Виталий Николаевич,  
тренер-преподаватель

первой квалификационной категории,  
Пестерева Светлана Александровна,

тренер-преподаватель

Тюменский район,

2024

## Оглавление

№	Наименование раздела	Страница
<b>1.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>2</b>
1.1	Направленность и типовая модель программы	3
1.2	Актуальность, педагогическая целесообразность	4
1.3	Отличительные особенности программы	5
1.4	Цель и задачи программы	6
1.5	Характеристика вида спорта «Баскетбол»	7
1.6	Адресат программы	10
1.7	Объем и срок реализации программы	11
1.8	Планируемые результаты	11
<b>2.</b>	<b>Содержание программы</b>	<b>13</b>
2.1	Учебный план	13
2.2	Содержание учебного плана	16
2.3	Календарный учебный график	31
2.4	Формы и режим занятий	32
2.5	Формы контроля и аттестации. Оценочные материалы.	33
<b>3.</b>	<b>Организационно- педагогические условия и ресурсное обеспечение реализации программы.</b>	<b>43</b>
3.1	Условия реализации программы	43
3.2	Методическое обеспечение	44
3.3	Информационное обеспечение	446
3.4	Материально-техническое обеспечение	47
<b>4</b>	<b>Рабочая программа воспитания</b>	<b>49</b>
<b>5</b>	<b>Перечень используемой литературы</b>	<b>54</b>
	Приложение 1	57
	Приложение 2	60
	Приложение 3	63
	Приложение 4	64
	Приложение 5	65

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» разработана

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

- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- на основании Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. № 3894-р;

- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- на основании Министерства спорта РФ от 22 февраля 2023 года № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- на основании Устава МАУ ДО СШ №2 ТМР.

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми на этапе многолетней подготовки баскетболистов для содействия успешному решению задач физического воспитания детей.

Программа является основным документом при организации и проведении спортивно-оздоровительных занятий по баскетболу в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования Спортивной школы № 2 Тюменского муниципального района.

В Программе даны методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочного процесса с детьми 8-18 лет на этапе спортивно-оздоровительной подготовки по баскетболу, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

### ***1.1 Направленность и типовая модель программы***

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Типовая модель программы:** структура программы предполагает систему обучения основам баскетбола базового уровня, которая заключается в подготовке ребят 8-18 лет к обучению на дальнейших уровнях физкультурно-

спортивной деятельности по виду спорта «Баскетбол», включает в себя общие знания в области физической культуры и спорта, развитие общей физической подготовки обучающихся через упражнения по ОФП, подвижные игры, другие виды спорта.

## ***1.2 Актуальность, педагогическая целесообразность***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Баскетбол» составлена в соответствии с современными тенденциями развития дополнительного образования, интеграции основного и дополнительного образования с общеобразовательными учреждениями разных типов и видов.

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. Данная программа **актуальна**, т.к. среди многих спортивных секций интересной и физически разносторонней является игра в баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества: выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность и др., а также формируются личные качества ребенка: общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде. В условиях спортивного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей. Также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-25 человек.

Программа вида спорта «Баскетбол» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Успешность обучения обусловлена рациональностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер-преподаватель, в соответствии с сенситивными периодами развития физических качеств, возрастными и индивидуальными особенностями ребёнка. Программа адаптирует учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создает условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Занятия баскетболом по данной программе - шаг к решению проблемы повышения двигательной активности школьников, тем самым положительно влияя на решение оздоровительных и педагогических задач физического воспитания.

Данная программа предназначена для подготовки баскетболистов в спортивно-оздоровительных (СО) группах.

**Педагогическая целесообразность** программы определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма.

### ***1.3 Отличительные особенности программы***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Баскетбол» не направлена на подготовку профессиональных спортсменов, а приобщает детей к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни, способствует развитию различных личностных свойств.

**Отличительной особенностью программы** является то, что она составлена с использованием специальной литературы по обучению

баскетболу. В программе задействованы методики обучения игре в баскетбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке баскетболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации. Она подходит для любого возраста ребёнка, объём и нагрузку определяет сам тренер-преподаватель в зависимости от количества упражнений и их интенсивности выполнения, при этом, не забывая про интервалы отдыха. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений, и навыков занимающихся.

Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе и чувство коллективизма. Эффективность воспитания зависит от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резерва из наиболее талантливых юношей и девушек.

#### ***1.4 Цель и задачи программы***

**Целью** программы является физическое воспитание и всестороннее физическое развитие, совершенствование необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, формирование знаний, умений и навыков игры в баскетбол, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

**Задачи** программы:

Обучающие:

- формировать общие знания и умения в области физической культуры и спорта;
- формировать специализированные умения и навыки;
- обучить основным приемам техники и тактики двигательных действий (ловля мяча, передача мяча, броски мяча, ведение мяча).

Развивающие:

- способствовать развитию любознательности как основы познавательной активности детей;
- способствовать развитию физических качеств и двигательных способностей обучающихся, повышению работоспособности учащихся;
- способствовать развитию координации движений, повышению уровня технической и тактической подготовленности по виду спорта «Баскетбол»;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию дисциплинированности, нравственных и волевых качеств личности обучающихся;
- способствовать привитию стойкого интереса к самостоятельным занятиям баскетболом и потребности к ведению здорового образа жизни;
- способствовать воспитанию коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, приучение к игровой обстановке.

### ***1.5 Характеристика вида спорта***

**Баскетбол** - популярная спортивная игра. **Баскетбол** (англ. basketball, от basket — корзина и ball — мяч), спортивная командная игра (по 5 человек в каждой команде) с мячом, который забрасывают руками в кольцо с сеткой (корзину), укрепленное на щите на высоте 3,05 м. Родина баскетбола — США (1891). Цель каждой команды состоит в том, чтобы забросить мяч в корзину



соперников и помешать другой команде забросить его в корзину. Игрой управляют судьи, судьи за столиком и комиссар.

Победителем становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков.

Игра проводится на площадке 28 м в длину и 15 м в ширину (измерение от внутреннего края ограничивающих линий). Национальные федерации имеют право утвердить существующие игровые площадки с минимальными размерами 26 x 14 м. Высота потолка должна быть не менее 7 м. Высота кольца – 3,05 метра, трёхочковая линия – 6,71 метра от кольца.

Продолжительность игры 40 мин, 4x10 мин с перерывом в 10 мин. Возможна продолжительность игры в 4 периода 4x12 мин, т.е. 48 мин.

Мяч должен иметь форму сферы и быть оранжевого цвета установленного оттенка. Длина окружности мяча должна быть не менее 74,9 см и не более 78 см. Вес мяча должен быть не менее 567 г и не более 650 г.

Для достижения успеха необходимы согласованные действия всех членов команд, подчинение своих действий общей задаче. Действия каждого игрока команды имеют конкретную направленность, соответственно которой баскетболистов различают по амплуа:

1. Разыгрывающий (первый номер). Обычно разыгрывающими становятся игроки с лучшими навыками владения мячом и видением площадки.
2. Атакующий защитник (второй номер). Обычно это обладатель лучшего броска с дальней и средней дистанции.
3. Малый форвард (третий номер). Эта позиция требует разностороннего набора навыков: силы, роста, скорости, дриблинга. Также важен точный бросок со средней и близкой дистанций.
4. Мощный форвард (четвертый номер). Один из самых высокорослых игроков в команде, чья задача — прорываться под кольцо соперника, забирать подборы от чужого щита и помогать защитникам, делая «заслоны».

5. Центровой (пятый номер). Обычно это самый высокий игрок в команде, в обязанности которого входит игра на позиции, максимально близкой к кольцу на обеих половинах.

Распределение игроков по функциям - один из основных принципов игровой деятельности. Отличают игроков по амплу не только игровые приемы и расположение на площадке, но и их психофизиологические особенности.

Результативность игровых действий тесно связана с показателями сенсомоторного реагирования. Наиболее интегративным сенсомоторным показателем является «чувство времени», которое можно рассматривать как компонент специальных способностей баскетболистов. В основе развития «чувства времени» лежит деятельность комплекса анализаторов, так как восприятие времени связано с пространственным восприятием. Баскетболистам различных амплу необходимо владеть специализированным восприятием временных интервалов.

Команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаясь раскрыть противника. Игра протекает при взаимодействии игроков всей команды и сопротивлении игроков противника, прилагающих все усилия, чтобы отнять мяч и организовать наступление.

Для того чтобы забросить мяч в корзину, необходимо преодолеть сопротивление противника, а это возможно лишь в том случае, если игроки владеют определенными приемами техники и тактики, умеют быстро передвигаться, внезапно изменять направление и скорость движения.

Деятельность баскетболиста в игре - не просто сумма отдельных приемов защиты и нападения, а совокупность действий, объединенных общей целью в единую динамическую систему. Правильное взаимодействие игроков команды - основа коллективной деятельности, которая должна быть направлена на достижение общих интересов команды и опираться на инициативу и творческую активность каждого игрока.

За свою более чем вековую историю он снискал огромное число почитателей во всем мире. Присущие ему высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психических возможностей привлекают к игре всевозрастающий интерес миллионов поклонников и у нас в стране.

Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости.

### ***1.6 Адресат программы***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Баскетбол» рассчитана на обучающихся от 8 до 18 лет, не имеющих медицинские противопоказания.

**Минимальный возраст** зачисления на обучение по данной программе: 10 лет.

**Наполняемость групп** представлена в таблице №1.

Таблица №1

#### **Требования к подготовке обучающихся, наполняемость групп**

Год обучения	Уровень подготовки	Наполняемость групп	Требования к подготовке обучающихся на конец года
1	базовый	20-25	Тестирование, выполнение нормативов по ОФП, выполнение основных приемов баскетбола
2			
3			
4			
5			

6			
7			
8			
9			
10			

### ***1.7 Объем и срок реализации программы***

**Программа** рассчитана на реализацию в течение 10 лет.

Обучение осуществляется на русском языке.

**Форма обучения** очная.

**Количество учебных недель в году:** 42 недели.

**Количество часов в неделю:** 6 часов.

Занятия проводятся в очной форме 3 раза в неделю по 2 академических часа (академический час 45 мин). При организации обучения с применением дистанционных технологий продолжительность академического часа составляет 40 мин. Каникулы в течение учебного года не предусмотрены.

**Общее количество часов** по программе за 10 учебных лет – 2 520 часов, количество часов в год: 252 часа.

Возможность обучения по данной программе лиц с ОВЗ не предусмотрена.

### ***1.8 Планируемые результаты.***

Освоение программного материала по баскетболу предполагает получение следующих результатов.

#### ***Личностные результаты:***

- развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру;
- развитие физических качеств и двигательных способностей, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям;

- формирование положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели.

***Метапредметные:***

- формирование адекватного поведения в различных социальных ситуациях;
- формирование умения анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;
- формирование основ эффективной самостоятельной деятельности и организации свободного времени;

***Предметные:***

**Знать:**

- общие основы баскетбола;
- правила игры в баскетбол;
- основные понятия и термины в теории и методике баскетбола;
- технику и тактику игры;
- правила проведения соревнований;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку.

**Уметь:**

- играть с соблюдением основных правил игры в баскетбол.

**Владеть:**

- правилами техники безопасности;
- терминологией и жестикуляцией;
- техникой перемещений, стоек баскетболиста в нападении и в защите;
- техникой передач;
- техникой приема мяча;
- техникой ведения мяча;
- техникой бросков мяча в корзину;
- навыками судейства.

## **2. Содержание программы**

### ***2.1 Учебный план***

Учебная нагрузка данной программы является минимальной. Учебно-тематический план рассчитан на 42 учебные недели. Распределение учебных часов по предметным областям представлено в таблицах №2

**Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол»**

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Периоды обучения																				Форма контроля
		1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения		5 год обучения		6 год обучения		7 год обучения		8 год обучения		9 год обучения		10 год обучения		
		теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	теория	теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика	
		3		6		6		6		6		6		6		6		6		6		
		252		252		252		252		252		252		252		252		252		252		
Общий объём часов	10	242	10	242	10	242	10	242	10	242	10	242	10	242	10	242	10	242	10	242		
<b>1</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>8</b>	<b>182</b>	<b>8</b>	<b>182</b>	<b>8</b>	<b>182</b>	<b>8</b>	<b>182</b>	<b>8</b>	<b>182</b>	<b>8</b>	<b>182</b>	<b>8</b>	<b>182</b>	<b>8</b>	<b>182</b>	<b>8</b>	<b>182</b>	<b>8</b>	<b>182</b>	
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	4		4		4		4		4		4		4		4		4		4		тест
1.2	Общая физическая подготовка		77		77		77		77		77		77		77		77		77		77	контрольные нормативы
1.3	Вид спорта «Баскетбол»	4	107	4	107	4	107	4	107	4	107	4	107	4	107	4	107	4	107	4	107	
1.3.1	Специально-физическая подготовка	2	72	2	72	2	72	2	72	2	72	2	72	2	72	2	72	2	72	2	72	контрольные нормативы
1.3.2	Техническая подготовка	2	29	2	29	2	29	2	29	2	29	2	29	2	29	2	29	2	29	2	29	

1.3.3	Участие в физкультурных и спортивных соревнованиях		6		6		6		6		6		6		6		6		6		6	
2	Вариативные предметные области		40		40		40		40		40		40		40		40		40		40	
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры		40		40		40		40		40		40		40		40		40		40	педагогическое наблюдение
3	Самостоятельная работа	2	16	2	16	2	16	2	16	2	16	2	16	2	16	2	16	2	16	2	16	
4	Аттестация		2		2		2		2		2		2		2		2		2		2	контрольные нормативы



## ***2.2 Содержание учебного плана***

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «**Баскетбол**» охватывает всех желающих заниматься баскетболом и решает задачу физического развития и подготовленности занимающихся, воспитания личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ техники баскетбола в процессе систематических многолетних физкультурно-спортивных занятий.

Материал программы представлен в следующих разделах: теоретические основы физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, специально-физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, участие в физкультурных и спортивных соревнованиях, различные виды спорта и подвижные игры, самостоятельная работа, аттестация.

Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами игры и развития вида спорта «Баскетбол». Объем раздела «***Теоретические основы физической культуры и спорта***» составляет 10 академических часов, материал выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке. Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, технико–тактической, моральной и волевой подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, квесты, конкурсы и пр.) В этом случае

преподаватель проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Перечень тем для изучения теоретического материала представлен в таблице №3.

**Перечень тем  
для изучения теоретического материала по виду спорта «Баскетбол»:**

раздел	Период изучения									
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения	7 год обучения	8 год обучения	9 год обучения	10 год обучения
<b>Физическая культура и спорт в России</b>	Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры.	Роль физической культуры в воспитании молодежи. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.	Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания.	Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.			-	-	-	-
<b>Состояние и развитие спортивной борьбы в России</b>	История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Количество занимающихся в России и в мире.		Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.			Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.				
<b>Гигиенические требования к</b>	Понятие о гигиене и санитарии.	Значение сна, утренней гимнастики в	Дыхание. Значение дыхания	Функции пищеварительного аппарата.		Гигиенические требования	Рациональное чередование	Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.		

<b>занимающим ся спортом</b>	Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.	режиме юного спортсмена. Правильный режим дня для спортсмена.	для жизнедеятельности организма	Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика.	я к спортивной одежде и обуви.	е различных видов деятельности.			
<b>Физические способности и физическая подготовка</b>	Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые.	Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом.	Методика воспитания силовых способностей ей.	Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями.	Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений	Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости.	Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.	-	
<b>Влияние физических упражнений на организм спортсмена</b>	Переутомление. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления.		Перенапряжение. Критерии готовности к повторной работе.	Активный отдых. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.					
<b>Основы техники борьбы и техническая подготовка</b>	Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства.		Методические приемы и средства обучения технике игры.	Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.		Просмотр видеозаписей игр. О соединении технической и физической подготовки.			
<b>Профилактика заболеваемости</b>	Закаливание организма спортсмена.	Простудные заболевания у	Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники	Патологические состояния	Профилактика спортивной	Временные ограничения и	Травматизм в процессе	Доврачебная помощь пострадавшим	Временные ограничения и

<b>ти и травматизма в спорте</b>	Виды закаливания. Меры личной и общественной профилактики. Профилактика спортивного травматизма.	спортсменов. Причины и профилактики.	инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний.	в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром.	ого травматизма.	противопознания к тренировочным занятиям и соревнованиям.	занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях.	ему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего	противопознания к тренировочным занятиям и соревнованиям.
<b>Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена</b>	Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.								
<b>Спортивные соревнования</b>	Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта.	Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства.	Правила соревнований по баскетболу.						

Раздел «*Общая физическая подготовка (ОФП)*» состоит из 77 часов практических занятий, включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки обучающихся проводится ряд различных упражнений. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке.

Примерный перечень упражнений по общей физической подготовке представлен в таблице №4.

Таблица №4

**Примерный перечень упражнений  
по общей физической подготовке по виду спорта «Баскетбол»:**

<b>раздел</b>	<b>содержание</b>	<b>период обучения</b>
<b>Строевые упражнения</b>	Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.	Все годы обучения (с учетом индивидуальных способностей)
<b>Упражнения для рук и плечевого пояса</b>	Поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений. Из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение; то же, но со скакалкой, руки вверх шире плеч. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега	
<b>Упражнения для ног</b>	Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставах. Поднимание прямой ноги вперед, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической стенки и опираясь о нее рукой, свободную руку на пояс: а) махи ногой вперед, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенки и опираясь на нее рукой (при махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо); б) встать лицом (боком) к стенке и поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса. Присесть на опорной ноге, удерживать прямую ногу на	

	рейке; в) стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, в сторону и назад с помощью тренера (не допускать болевых ощущений).
<b>Упражнения для шеи и туловища</b>	Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.
<b>Упражнения для всех групп мышц</b>	<p>Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини-футбол, в настольный теннис, в волейбол.</p> <p><i>Для рук</i> Ноги должны быть расставлены на ширине ваших плеч, в руки возьмите утяжелители (гантели либо бутылки с водой). Выполните сгибания, совершая 20 повторов для каждой руки (3 подхода).</p> <p><i>Для мышц грудной клетки (необходим фитбол либо устойчивый стул)</i> Примите позицию лежа (упор на верхний отдел спины), ноги следует согнуть в коленях и оставить их на полу для устойчивого положения тела. Возьмите утяжелитель и плавно опускайте его за голову на вдохе. На выдохе поднимаете груз. Выполните 4 сета по 12 повторов.</p> <p><i>Для спины</i> Примите классический упор лежа, ладони стоят на среднем расстоянии. Далее плавно опускайте грудную клетку к поверхности пола. Спина в этот момент должна быть ровной, таз и поясница – на одной линии. Выполните 3 подхода по 10 раз.</p> <p><i>Для прессы</i> Лягте на специальный коврик, ноги согните в коленях. Разместите руки на затылке. На выдохе начинайте подъем тела к коленям (поясница при этом плотно прижата к поверхности пола), после чего опускайтесь обратно. Необходимо сделать 3-4 подхода по 15-20 раз.</p> <p><i>Для ягодичных мышц</i> Присядьте на пол (используйте коврик), сохраняя вертикальное положение спины без прогибов в пояснице. Поддерживая осанку, поднимитесь за счет напряженных мышц таза (положение напоминает то, как вы сидите на стуле). Задержитесь в верхней точке на 20-30 секунд и присаживайтесь обратно. Повторите упражнение 10-15 раз.</p> <p><i>Для ног</i> Примите позицию лежа на полу, руки должны располагаться вдоль тела. Далее таз вверх, чтобы плечи и голова оставались прижатыми к полу. Выполните 3-4 сета по 12 подъемов. Можно использовать утяжелители – разместите его чуть ниже линии пояса.</p> <p><i>Заминка (необходима для комплексной растяжки мышц, устранения напряжения)</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ноги расположите на ширине собственных плеч, подтяните одно колено к груди и задержитесь на 20 секунд. Сделайте аналогичное движение для другой ноги.</li> <li>2. Поднимите левую руку вверх и тянитесь кончиками пальцев к потолку в течение 10-20 секунд. Повторите то же движение для правой руки.</li> <li>3. Выполните упор лежа на коленях и, прогнув поясницу, опустите таз за пятки. Задержитесь в таком положении на 10 секунд и возвращайтесь в начальную позицию. Повторите движения 3-4 раза.</li> </ol>
<b>Упражнения для развития</b>	Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на

<b>силы</b>	тренажёрах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на тренажёрах. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажёрах.
<b>Упражнения для развития быстроты</b>	Пробегание отрезков 10–20 м. Пробегание отрезков под уклоном. Пробегание отрезков 10–20 м по ветру или за движущимся лидером. Пробегание отрезков 10–20 м с высокого или низкого старта. Семенящий бег. Бег с высоким подниманием бедра. Бег прыжками. Бег с захлестыванием голени назад. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад (колесо). Прыжки на одной ноге.
<b>Упражнения для развития гибкости</b>	Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Наклон с вытяжением. «Кошка». «Поза ребёнка». Круговые движения вперед-назад в лучезапястных суставах. Круговые движения вперед-назад в локтевых суставах. Плавные наклоны головы вперед-назад и в стороны. Вращение тазом. Боковые скручивания стоя. «Мельница». Подъем коленей стоя.
<b>Упражнения для развития ловкости</b>	Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнение – «классики». Это – одно из самых простых упражнений для развития ловкости, которое подходит абсолютно всем. Начните выполнять упражнение, заняв исходную позицию внизу лестницы, ноги на ширине плеч. Прыгните вперед, оттолкнувшись двумя ногами, и приземлитесь в первый сектор лестницы на левую ногу. Далее, оттолкнувшись левой ногой, снова прыгайте вперед, но приземляйтесь уже на две ноги. Снова отталкиваемся двумя ногами, прыгаем вперед и приземляемся на правую ногу. Отталкиваясь только правой ногой, прыгаем вперед и приземляемся на две ноги. Это – 1 цикл. Повторяйте этот цикл, пока лестница не закончится.
<b>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств</b>	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Бег с высоким подниманием бедра в яме с песком на месте и с незначительным продвижением вперед в различном темпе.



	<p>Бег прыжками по мягкому грунту в различном темпе.  Прыжки на двух ногах с небольшим наклоном вперед.  Выпрыгивание из глубокого приседа.  Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.  Многократные прыжки через препятствия на одной и двух ногах с акцентом на быстроту отталкивания.  Броски и ловля набивного мяча одной и двумя руками.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</p>	
<b>Упражнения для развития общей выносливости</b>	<p>Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).  Для мышц нижних конечностей  «Приседание»  Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.  Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: И.п.: стойка, ноги врозь (другой вариант – широкая стойка ноги врозь), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить приседание до угла 90° в коленном суставе, на выдохе – вернуться в И.п. Методические указания: спина выпрямленная (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.</p>	
<b>Упражнения типа «полоса препятствий»</b>	<p>Упражнения с перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырки, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.  С ведением мяча пробежать 5–6 м до гимнастической скамейки.  Лечь на скамейку, зажав мяч ногами. Подтягивая себя руками, проползти до конца скамейки, встать на пол.  Продолжить движение с ведением мяча змейкой, обогнуть 5 стоек.  Добежать до баскетбольной корзины, выполнить бросок из-под корзины с ходу, без остановки. Подхватить мяч.  Подбежать к гимнастическому мату. Бросить мяч так, чтобы он упал за мат, сделать кувырок, подняться, подхватить мяч.  Добежать до второй гимнастической скамейки, идти по ней, одновременно выполняя ведение мяча на скамейке. Спрыгнуть со скамейки, взять мяч в руки.  Покатить мяч по полу в сторону второй баскетбольной корзины, побежать прямо, перепрыгнуть препятствие.  Добежать до катящегося мяча и подхватить его до того, как он коснется стены.</p>	

**Специальная физическая подготовка (СФП)** – раздел, который состоит из 2 часов теории и 72 часов практики, является одной из самых основных частей образовательного процесса в спортивной школе. При обучении игре в баскетбол, как и в любом виде спорта, используются упражнения по

специально-физической подготовке. Специально физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений для игры в баскетбол.

Примерный перечень упражнений по специальной физической подготовке представлен в таблице №5.

Таблица №5

**Примерный перечень упражнений  
по специальной физической подготовке по виду спорта «Баскетбол»:**

раздел	содержание	период обучения
<p><b>Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести</b></p>	<p>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 с перемещением. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в 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. конце, середине, начале дистанции. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).</p>	<p>Все годы обучения (с учетом индивидуальных способностей)</p>
<p><b>Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.</b></p>	<p>Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, волейбольного и набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с</p>	

	разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.	
<b>Упражнения для развития игровой ловкости</b>	Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.	
<b>Упражнения для развития специальной выносливости</b>	Многочисленные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).	

Основным критерием освоения образовательной программы и показатель специальной подготовки по виду спорта является владение техникой и тактикой игры – *техничко-тактическая подготовка*. Объем данного раздела составляет 2 часа теории и 29 часов практики.

Под технико-тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Основные элементы технической и тактической подготовки по виду спорта «Баскетбол» представлено в таблице № 6

Таблица №6

### Основные элементы технической подготовки

Стойки, прыжки, повороты	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжок толчком двух ног;</li> <li>- прыжок толчком одной ноги</li> <li>- остановка прыжком</li> <li>- остановка двумя шагами</li> <li>- повороты вперед</li> </ul>
--------------------------	---

	- повороты назад
Ловля и передача	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ловля мяча двумя руками на месте и в движении</li> <li>- передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении</li> <li>- передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком) на месте и в движении</li> <li>- передача мяча двумя руками от груди (с отскоком) на месте и в движении</li> <li>- передача мяча двумя руками снизу (с отскоком) на месте и в движении</li> <li>- передача мяча двумя руками с места</li> <li>- передача мяча одной рукой с места</li> </ul>
Ведение мяча	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение мяча с высоким отскоком</li> <li>- ведение мяча с низким отскоком</li> <li>- ведение мяча на месте</li> <li>- ведение мяча по прямой</li> <li>- ведение мяча змейкой</li> </ul>
Броски в корзину	<ul style="list-style-type: none"> <li>- броски в корзину двумя руками сверху</li> <li>- броски в корзину двумя руками от груди</li> <li>- броски в корзину двумя руками снизу</li> <li>- броски в корзину двумя руками (добивание)</li> <li>- приставные шаги</li> </ul>
<i>Приемы техники нападения</i>	<p><i>К основным техническим приёмам в нападении баскетболиста относятся:</i></p> <p>Передачи мяча:  передача двумя руками от груди;  передача двумя руками сверху;  передача одной рукой от плеча;  передача одной рукой сверху.</p> <p>Броски мяча:  ближний бросок в корзину осуществляется в прыжке после удара мячом о щит;  дальний бросок, имеющий высокую траекторию полёта, осуществляется непосредственно в корзину с места.</p> <p>Перехват передач:  действия игроков обороны, направленные на завладение мяча в баскетболе, называют перехватом.</p> <p>Ведение мяча:  при ведении мяча на бегу спортсмен на каждом втором шаге ударяет мячом об пол и плавно ловит его.</p>
<i>Техника владения мячом</i>	<p><i>Основные техники владения мячом в баскетболе:</i></p> <p>Дриблинг. Позволяет игроку передвигаться по полю с мячом, уклоняться от защитников и находить свободных партнеров. При дриблинге мяч должен касаться пола только один раз за каждое касание игрока.</p> <p>Заброс. Позволяет игроку забить мяч в корзину с различных позиций на поле.</p> <p>Кроссовер. Позволяет игроку изменить направление движения с мячом. При кроссовере игрок перекрещивает ноги, и мяч переходит из одной руки в другую.</p>
<i>Обманные действия</i>	Финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.
<b>Техника защиты</b> <i>Техника передвижений.</i>	Стойка защитника с выставленной ногой. Стойка со ступнями на одной линии. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.
<i>Техника овладения</i>	<i>Техника овладения мячом в баскетболе включает следующие приёмы:</i>

<i>мячом.</i>	<p>Перехватывание мяча. Необходимо внимательно следить за действиями передающих мяч, предугадывать направление полёта мяча и выбирать рациональную позицию.</p> <p>Вырывание мяча. Игрок глубоко захватывает мяч одной рукой сверху, второй снизу и делает резкое движение на себя.</p> <p>Выбивание мяча. Выполняется из рук противника и при ведении мяча. Осуществляется коротким резким движением руки и кисти, повернутой к мячу ладонью или ребром её.</p> <p>Накрывание мяча. Применяется при противодействии броску в корзину.</p> <p>Финты. Применяются защитником с целью вызвать нападающего на выполнение определённого действия, подготовившись к которому можно овладеть мячом.</p>
---------------	---

**Тактическая подготовка** – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий.

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Приемы тактической подготовки по виду спорта «баскетбол» представлены в таблице №7.

Таблица №7

### **Приемы тактической подготовки по виду спорта «Баскетбол»**

<b>Тактика нападения.</b> <i>Индивидуальные действия</i>	<p>Действия игрока без мяча: отрыв от опекающего защитника и выход на свободное место для получения мяча от партнера или овладения отскоком мяча при неудачном броске партнера.</p> <p>Действия игрока с мячом: рациональное применение в игре техники владения мячом, угрозы противнику острой передачей, броском в корзину, проходом, а также различные финты для выведения защитника из положения равновесия.</p>
<i>Групповые действия</i>	<p>Постоянное движение. Игроки должны постоянно двигаться по полю, менять свои позиции и создавать свободное пространство для передач и бросков.</p> <p>Пик-энд-ролл. Один игрок устанавливает экран для своего партнера по команде, чтобы создать свободное пространство для передачи мяча или для пробежки к корзине.</p> <p>Быстрый переход в атаку. Команда старается быстро переходить в атаку после захвата мяча, чтобы застать противника врасплох и создать свободное пространство для забивания мяча.</p>

<p><i>Командные действия</i></p>	<p>Организация командных действий по принципу выхода на свободное место.</p> <p>Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий. Позиционное нападение с применением заслонов.</p> <p>Организация командных действий против применения быстрого прорыва.</p>
<p><b>Тактика защиты.</b>  <i>Индивидуальные действия</i>  <i>Групповые действия</i>  <i>Командные действия</i></p>	<p>При личной защите каждый защитник прикрепляется к определённому игроку нападения. В случае успешного применения нападающими заслонов важно, чтобы защитники были готовы поменяться подопечными и не оставили противника неприкрытым.</p> <p>В основе зонной защиты лежит принцип, при котором каждый игрок отвечает за охрану определённого участка площадки на подступах к своей корзине и противодействует в нём любому игроку противника.</p> <p>Выбор защиты зависит от способностей баскетболистов, избранной тактики и сложившейся в игре ситуации. Можно применять принципы личной или зонной защиты или комбинировать те и другие</p>

Раздел учебного плана **«Физкультурные и спортивные мероприятия»** предполагает участие обучающихся в мероприятиях физкультурно-спортивной направленности, в том числе и в качестве зрителей соревнований и составляет 6 практических часов.

Раздел программы **«Различные виды спорта и подвижные игры»** состоит из 40 практических часов, включает в себя интеграцию, использование и выполнение элементов других видов спорта и подвижные игры в процессе организации учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения предназначены для развития общих физических качеств, совершенствования функциональной базы и двигательных навыков. На занятиях по баскетболу с обучающимися активно используются целый перечень элементов других видов спорта. Эти упражнения группируются по принадлежности к другим видам спорта:

- упражнения из гимнастики и акробатики;
- упражнения из легкой атлетики (разновидности бега, кроссы, метания, прыжки и др.);
- упражнения из тяжелой атлетики;

- упражнения на тренажерах;
- спортивные и подвижные игры, плавание и др.

*«Тренировка должна быть похожа на игру, даже если она проводится без мячей. Какими интенсивными и разнообразными тренировки не были, в конечном итоге они надоедают, утомляют. А поэтому лучшие игры нет ничего»,* – считает бразильский футболист, нападающий, Эдсон Арáнтис ду Насимéнту (Пеле).

Игровая деятельность подразумевает использование полученных навыков и умений в ходе игры. На занятиях спортивно-оздоровительного этапа по баскетболу достаточное количество времени и внимания уделяется различным подвижным играм на развитие необходимых умений баскетболистов. Примерный перечень подвижных игр представлен в приложении 1.

**Самостоятельная работа** обучающихся имеет немаловажное значение в формировании спортивной личности. Самостоятельная работа разделена на выполнение теоретических и практических заданий. На данный раздел учебного плана отведено 18 часов, из которых 2 часа на изучение теоретического материала и 16 часов практической работы.

Выполнение заданий данного раздела осуществляется по следующему алгоритму:

1. Постановка цели, определение темы задания, сроков выполнения, формы контроля.
2. Выполнение задания.
3. Контроль выполнения.
4. Подведение итогов выполнения задания.
5. Работа над ошибками.

Формами теоретических заданий самостоятельной работы могут выступать доклады, эссе, проекты, рефераты.

Формами практических заданий самостоятельной работы являются:

- комплекс утренней гимнастики, физкультурные паузы;
- кросс, спортивные игры, плавание;

- самостоятельная работа на занятиях по указанию тренера;
- занятия с применением дистанционных технологий.

**Аттестация** - выполнение программных требований по окончании курса, выраженных в теоритической, физической, технической подготовленности занимающихся. Эта область учебного плана включает в себя оценивание теоретических знаний посредством тестирования (приложение 2), прием нормативов по общефизической подготовке обучающихся и выполнение основных элементов волейбола с целью определения эффективности реализации программы, и перехода обучающихся на дальнейший уровень спортивно-оздоровительного этапа. На выполнение нормативов выделено 2 часа практических занятий.

### **2.3. Календарный учебный график**

Реализация учебного плана планируется согласно календарно-учебному графику.

<b>1.</b>	<b>Срок реализации программы:</b>	10 лет;
<b>2.</b>	<b>Продолжительность учебного года:</b>	42 недели;
<b>3.</b>	<b>Количество часов за один год обучения:</b>	252 часа;
<b>4.</b>	<b>Общее количество часов по программе:</b>	2 520 часов;
<b>5.</b>	<b>Датой начала учебного года:</b>	1 сентября;
<b>6.</b>	<b>Дата окончания учебного года:</b>	согласно учебному плану, но не позднее 31 августа;
<b>7.</b>	<b>Учебные каникулы:</b>	не предусмотрены;
<b>8.</b>	<b>Продолжительность учебной недели:</b>	согласно расписанию, утвержденному директором;
<b>9.</b>	<b>Режим занятий:</b>	с 8.00 до 20.00 часов, согласно расписанию, утвержденному директором; расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся по представлению педагогических работников с учетом пожеланий учащихся,



		родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся и возрастных особенностей учащихся <sup>1</sup> ;
<b>10.</b>	<b>Продолжительность занятий:</b>	3 раза в неделю по 2 академических часа (академический час 45 мин);
<b>11.</b>	<b>Аттестация:</b>	осуществляется аттестационной комиссией с привлечением администрации школы;
<b>12.</b>	<b>Формы аттестации:</b>	тестирование – апрель; прием нормативов по ОФП – апрель-май; выполнение основных элементов баскетбола – май.

#### ***2.4 Формы и режим занятий***

Основной формой образовательного процесса являются групповые учебно-тренировочные, теоретические занятия, а также занятия с применением дистанционных технологий. Занятия учебных групп проводятся три раза в неделю по два академических часа по расписанию, утвержденному администрацией СШ №2, составленному с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей.

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости в МАУ ДО СШ №2 ТМР предусмотрена очная форма обучения с применением дистанционных технологий.

*Дистанционное обучение* – это организация образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта. Дистанционное обучение - взаимодействие преподавателя и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность. Это самостоятельная форма обучения, информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

<sup>1</sup> Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

В МАУ ДО СШ №2 ТМР обучения с применением дистанционных технологий осуществляется по следующему алгоритму действий:

1. Разработка плана-конспекта на каждое занятие с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия согласно недельной нагрузке с учетом выполнения заданий в домашних условиях.

**Используемые формы работы:**

*Изучение теоретического материала:* устная учебная информация по видам спорта, фотоконспекты, индивидуальный план подготовки, аудио-видеосообщение, обучающие видеоматериалы (видеосюжеты, видеофильмы, видеоролики)

*Практические задания:* физические упражнения на развитие различных групп мышц, формирование и развитие различных физических качеств – гибкости, силы, упругости, координации и др.

2. Размещение плана-конспекта с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия в электронных ресурсах («Вконтакте», «Viber», «WhatsApp» и пр.).

3. Контроль выполнения заданий.

**2.5 Формы контроля и аттестации. Оценочные материалы**

Основными видами контроля результатов освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «Баскетбол» являются: входной контроль, текущий контроль, промежуточная аттестация, аттестация по итогам освоения программы.

*Входной* контроль проводится в начале учебного года с целью выявления первоначального уровня физических способностей детей. Формой входного контроля является **прием нормативов**, т.е. способ оценки физической подготовленности. За основу оценки на данном этапе берутся основные физические качества: сила, быстрота, выносливость и гибкость, ведущие для

данной спортивной дисциплины и характеризующие объем физической разносторонности. Входные контрольные нормативы для определения уровня общей физической подготовки обучающихся представлены в таблице №8

Таблица №8

**Входные контрольные нормативы  
для определения уровня общей физической подготовки обучающихся**

норматив		показатель для приема
Бег 30м (сек)	м	7,5
	д	7,8
Бег 1000 м(мин, сек)	м	7,0
	д	7,3
Прыжок в длину с места (см)	м	110
	д	120
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	м	+1
	д	+2
Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	м	20
	д	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	м	4
	д	3

**Инструкция выполнения нормативов при проведения входного контроля  
уровня физической подготовки**

**Бег 30 м.** Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера.

**Бег на 1000 м** проводится на стадионе. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После свистка или команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с

**Прыжок в длину с места.** Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

**Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье** – стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. По команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

**Подъем туловища из положения лежа на спине.** Испытуемый принимает исходное положение – лежа на спине, ноги, согнутые в коленях поставить стопами на пол. Стопы можно задержать любой перекладной или упором. Испытуемый поднимает туловище и подтягивает его грудью к коленям. Важно, чтобы подбородок не прилегал к грудной клетке, и голова была прямо.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

**Текущий** контроль освоения программы осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся. Форма текущего контроля определяется самим педагогом в зависимости от сложности материала. Формами контроля специальных знаний, развивающего и воспитательного компонента осуществляется посредством педагогического наблюдения, опроса, бесед, тестирования и других форм, позволяющих определить уровень сформированности личностных качеств. При осуществлении таких форм контроля преподаватель имеет возможность оценить степень любознательности и познавательной активности подростков, уровень сформированности нравственности и волевых качеств, уровень сформированности чувства коллективизма, взаимопомощи, взаимовыручки, чувства долга и гражданской ответственности.

**Педагогическое наблюдение** – это непосредственное восприятие, познание педагогического процесса в естественных условиях. К педагогическому наблюдению как методу сбора информации можно обращаться в различных ситуациях. Чаще всего может использоваться в качестве основного приема получения первичной информации, а также для определения уровня метапредметной результативности (мышление, анализ, прогнозирование, постановка цели и пр.) и сформированности личностных качеств (общение с тренером-преподавателем, отношение к спорту, к команде, ориентированность в социуме, культуре и пр.).

В процессе обучения используются различные виды наблюдения.

По степени охвата наблюдение может быть сплошным (когда внимание исследователя обращено на всю группу и выборочным (когда ведётся наблюдение за отдельным обучающимся или небольшой группой ребят).

По регулярности проведения можно различать наблюдение систематическое и случайное. Систематическое наблюдение характеризуется прежде всего регулярностью фиксации действий, ситуаций, процессов в течение определённого периода времени и позволяет выявить динамику

процессов. Случайное наблюдение обычно не планируется как самостоятельная процедура сбора первичной информации, а возникает по мере необходимости.

Педагогический контроль позволяет вести систематический учет для определения степени усвоения техники двигательных действий. Для определения уровня освоения и активности работы по теме используется система баллов от 0 до 2, где «0» – это отсутствие знания, активности, выполнения и т.д., «1» - выполнение критериев с неточностями и ошибками, «2» - это точное и правильное выполнение критериев наблюдения. Результаты педагогического наблюдения фиксируются в карте наблюдения (Приложение 3).

**Фронтальный (индивидуальный) опрос** – вопросно-ответный метод взаимодействия тренера-преподавателя с обучающимися, который применяется для определения уровня усвоения теоретического материала, рефлексии.

**Беседа** – это вербальный метод взаимодействия педагога и учащихся, применяющийся на всех этапах учебно-воспитательного процесса: для сообщения новых знаний, для закрепления, повторения, проверки и оценки знаний. Она является разновидностью опроса и представляет собой сравнительно свободный диалог исследователя с испытуемым на определенную тему.

**Тестирование** – это метод, который позволяет выявить уровень знаний, умений и навыков, способностей и других качеств личности, а также их соответствие определенным нормам путем анализа способов выполнения испытуемым ряда специальных заданий (тестов). Тест – это задание, которое обычно содержит вопросы и задания, требующие очень краткого, иногда альтернативного ответа («да» или «нет», «больше» или «меньше» и т.д.), выбора одного из приводимых ответов или ответов по балльной системе. Тестирование, как правило, проводится для определения знаний теоретического материала.

**Нетрадиционные формы контроля** (викторины, конкурсы, игры, доклады и пр.) – это приемы, с помощью которых имеется возможность

оценить теоретические знания обучающихся, правильность выполнения приемов волейбола с применением развлекательно-игровых и соревновательных элементов. Данные формы контроля, помимо уровня познавательной активности, позволяют определить уровень развития личностных качеств: любознательность, активность, темперамент, культуру общения, уровень межличностных связей и другие качества.

**Промежуточная** аттестация – оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам каждого года обучения.

**Аттестация по итогам освоения программы** осуществляется в конце учебного года по итогам освоения программы за все года обучения. Формы проведения промежуточного и итогового контроля результатов освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «Баскетбол» должны соответствовать требованиям дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации применяются следующие виды и формы оценивания результатов:

- **тестирование** - это форма измерения знаний учащихся, основанная на применении педагогических тестов. Включает в себя подготовку качественных тестов, собственно проведение тестирования и последующую обработку результатов, которая даёт оценку обученности тестируемых.

- **прием нормативов** - это способ оценки физической, технической и тактической подготовленности. За основу оценки берутся основные физические качества: силы, быстроты, выносливости и гибкости, ведущие для данной спортивной дисциплины физические качества и способности, объем разносторонности и эффективности техники и целесообразность действий спортсмена, направленных на достижение успеха при игре: тактического мышления, действий, приемов, их разносторонность и эффективность использования.

- **соревнование** – форма деятельности, борьба, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата. При проведении соревнований оценивание осуществляется по результату игр. В ходе игры, при применении приемов, тренер-преподаватель также методом наблюдения выявляет уровень отработки специальных умений и навыков игры в баскетбол.

С целью объективного оценивания уровня физического развития обучающихся и мониторинга освоения программы используются оценочные материалы.

Для проверки результатов обучения проводится тестирование и прием контрольных нормативов по общефизической подготовке (ОФП) и специально-физической подготовке (СФП). Примерный перечень вопросов итогового тестирования теоретических знаний по каждому году обучения представлен в приложении 2.

Для определения уровня физической подготовки обучающихся по данной программе проводится контроль нормативов по ОФП.

Контрольные нормативы по ОФП для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа представлены в таблице №9.

Таблица №9

**Контрольные нормативы  
для определения уровня общей физической подготовки обучающихся**

норматив		показатель
Бег 60м (сек)	д	согласно нормативным показателям на бронзовый знак отличия ВФСК ГТО по возрастным ступеням
	м	
Бег 1000/2000/3000 м(мин/сек)	д	
	м	
Челночный бег 3х10м (сек)	д	
	м	
Прыжок в длину с места (см)	д	
	м	
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	д	
	м	
Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	д	



	м	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	д	
	м	

### **Инструкция по выполнению нормативов при проведении промежуточной аттестации и аттестации по итогам освоения программы**

Такие нормативы, как бег на 60 м, бег на 2000 м, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, подъем туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, выполняются по инструкции для входного контроля.

**Челночный бег 30 м (3x10 м).** На расстоянии 10 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

При приеме нормативов промежуточной аттестации возможны изменения или дополнения видов нормативов и при необходимости оценки дополнительных физических качеств на усмотрение тренера-преподавателя по согласованию с руководством учреждения можно принять другие нормативы комплекса ГТО («Готов к труду и обороне») согласно возрастной ступени<sup>2</sup>.

Оценка уровня специально-физической и технической подготовки баскетболистов по данной программе осуществляется в конце учебного года. В ходе аттестации, обучающиеся демонстрируют уровень выполнения основных элементов баскетбола (индивидуально или в игре):

- прыжок толчком двух ног;
- прыжок толчком одной ноги;
- остановка прыжком;
- остановка двумя шагами;
- повороты вперед;

<sup>2</sup> Приказ Министерства спорта РФ от 22 февраля 2023 года № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

- повороты назад;
- ловля мяча двумя руками на месте;
- передача мяча двумя руками сверху;
- передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком);
- передача мяча двумя руками от груди (с отскоком);
- передача мяча двумя руками с места;
- передача мяча одной рукой с места;
- ведение мяча с высоким отскоком;
- ведение мяча с низким отскоком;
- ведение мяча на месте;
- ведение мяча по прямой;
- броски в корзину двумя руками сверху;
- броски в корзину двумя руками от груди;
- броски в корзину двумя руками (добивание);
- приставные шаги.

Контрольные нормативы для определения уровня специально-физической и технической подготовке обучающихся спортивно-оздоровительного этапа представлены в таблице №10.

Таблица №10

**Контрольные нормативы для определения уровня специально-физической и технической подготовке обучающихся**

техника	норматив/приемы	показатель
<i>Приемы техники нападения</i>	Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад). Прыжки толчком двух ног. Прыжки толчком одной ноги. Повороты в движении. Сочетание способов передвижения. Сочетание Способов передвижения с изученными техническими приемами	технически правильное выполнение приема
<i>Техника владения мячом</i>	Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. Ловля мяча при встречном движении, при поступательном движении. Передача мяча двумя руками от груди, двумя	

	<p>руками сверху, одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола Передача мяча одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу. Передача мяча одной рукой, передача мяча изученными способами при встречном движении, передача мяча изученными способами при поступательном движении.</p> <p>Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Броски мяча одной рукой сверху в движении, штрафной бросок. Броски мяча двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке.</p> <p>Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением высоты отскока, обводка противника с изменением скорости. Обводка противника без зрительного контроля. Ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног.</p>	
<i>Обманные действия</i>	Финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.	
<i>Техника передвижений.</i>	Стойка защитника с выставленной ногой. Стойка со ступнями на одной линии. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.	
<i>Техника овладения мячом.</i>	Выравнивание мяча Выбивание мяча. Перехват мяча, Накрывание мяча спереди при броске в корзину. Выбивание мяча при ведении. Перехват мяча при ведении.	

Оценивание выполнения осуществляется по трем критериям:

- «2» балла означает выполнение приема без ошибок;
- «1», что означает выполнение приема с незначительными ошибками;
- «0» - задание не выполнено.

Результаты итогов записываются в протокол результатов выполнения нормативов по специально-физической и технической подготовке обучающихся (приложение 4). Выполнение приемов менее 60% означает пересдачу нормативов программы.

### **3. Организационно-педагогические условия и ресурсное обеспечение реализации программы**

#### **3.1 Условия реализации программы**

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий.

*Организационные условия:*

✓ обеспечение наполняемости групп согласно установленной численности детей;

✓ соблюдение возрастного контингента;

✓ отсутствие медицинских противопоказаний у воспитанников;

*Временно-пространственные:*

✓ соблюдение расписания занятий;

✓ определение места реализации программы;

*Психолого-педагогические условия:*

✓ преемственность содержания и форм организации учебно-тренировочного процесса с учетом специфики возрастного психофизического развития воспитанников через сотрудничество, совместную деятельность, дискуссию, тренинги, групповую игру, освоение культуры, рефлексия, педагогическое общение, а также информационно-методическое обеспечение.

*Материально-технические условия:*

✓ обеспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий.

*Кадрово-методические:*

✓ наличие дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;

✓ обеспечение обучения кадровых участников программы.

*Санитарно-гигиенические условия:*

✓ соблюдение требований водоснабжения, канализации, освещения, воздушно-теплового режима и санитарных правил.

*Социально-бытовые условия:*

✓ соблюдение правил по технике безопасности при проведении занятий (приложение 5);

✓ соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности;

✓ охрана труда.

Для того, чтобы данные условия были соблюдены, необходимо принять ряд мер по обеспечению реализации программы.

### 3.2 Методическое обеспечение

#### *Методические приемы и формы организации занятий*

В учебно-тренировочном процессе широко применяются разнообразные методические приемы общепринятых словесного, наглядного и практического методов, которые представлены в таблице №11:

Таблица №11

#### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия; - занятия с применением дистанционных технологий	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ.	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - специальная литература; - учебно-методическая литература; - научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь.	- участие в беседе; - краткий пересказ учебного материала; - семинары; - устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам; - фото- видео- отчеты.
Общая физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие; - занятия с применением дистанционных технологий	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература.	- контрольные нормативы по общей физической подготовке. - врачебный контроль; - фото- видео- отчеты.

Специальная физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие - занятия с применением дистанционных технологий	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература;	- контрольные нормативы и упражнения - текущий контроль; - фото- видео-отчеты.
Техническая подготовка	- учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная - занятия с применением дистанционных технологий	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - спортивный инвентарь.	- контр.упр. нормативы и контр. - текущий контроль; - фото- видео-отчеты.
Соревнования	- контрольная тренировка; - соревнование	- практический;	- спортивный инвентарь	- протокол соревнований, промежуточный, итоговый
Контрольно-переводные испытания	фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- спортивный инвентарь, методические пособия;	- протокол - вводный, текущий; - фото- видео-отчеты.
Медицинский контроль	групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- оборудование для тестирования.	- вводный; - текущий.

### ***Методы работы на занятиях.***

***Фронтальный метод*** помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.

***Групповой метод*** позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

**Индивидуальный метод** обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

В процессе занятия в зависимости от возраста и уровня подготовленности обучающихся используются:

**Игровой метод** - придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей обучающегося.

**Структурный метод** - последовательное разучивание и усвоение движений.

**Метод усложнения** - обеспечивает переход от простых движений к более сложным. Разнообразие движений обеспечивается путём постепенного добавления к простейшему варианту упражнения новых деталей. Серии постепенно усложняющихся движений составляет при этом одну двигательную фразу, последним в которой является наиболее сложное движение.

**Метод сходства** - помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты.

**Интегрированный метод** - используется для объединения в единое целое ранее разрозненных частей и элементов на основе их взаимозависимости и взаимодополняемости.

### **3.3 Информационное обеспечение**

Информационное сопровождение дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ осуществляется через размещение информации:

- На информационном стенде (информационные листовки, стенгазеты)
- На интернет-ресурсах: сайт СШ № 2 ТМР, группа Вконтакте «Здоровым быть модно» (новости, фото-, сопровождение).

Эффективность информационного сопровождения заключается в том, что оно является одним из инструментов для передачи информации целевой аудитории, основным каналом для информирования населения. В связи с этим запланировано размещение пост-релиза и пресс-релиза спортивных, физкультурных, спортивно-массовых мероприятий.

Также дополнительная информация распространяется по общеобразовательным школам, детским садам. Материалы для информационного освещения подготавливают инструктор-методист совместно с заместителем директора.

### ***3.4 Материально-техническое обеспечение***

Для тренировок по баскетболу, нацеленных на достижение максимально возможного результата необходимо:

- спортивный зал с баскетбольной разметкой площадки, стойками с баскетбольными корзинами;
- скакалки;
- мячи набивные;
- мячи баскетбольные;
- мячи волейбольные;
- гимнастические маты;
- гимнастические турники;
- гимнастические тренажеры;
- беговая дорожка;
- штанги;
- гантели и другой спортивный инвентарь.

Особое место в организации учебно-тренировочного процесса отводится технике безопасности в процессе реализации Программы.



### *Общие требования*

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

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

Во время занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся различных опасных факторов получение травм при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падении на мокром, скользком полу или площадке.

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

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

Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда. Основные требования техники безопасности к проведению занятий по баскетболу приведены в приложении 5.

#### 4. Рабочая программа воспитания

Важным условием успешной работы с юными спортсменами является **воспитательная работа**. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися, является «Рабочая программа воспитания».

Рабочая программа воспитания направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

*Целью программы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению.* Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

**Задачами** воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- ✓ *формирование нравственного сознания;*
- ✓ *формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;*
- ✓ *формирование личностных качеств*

Структура воспитательной работы МАУ ДО СШ №2 по направлениям деятельности представлена в схеме №1.

Структура учебно-воспитательной работы МАУ ДО СШ №2 ТМР



Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться. Использование тренером-преподавателем принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям:

- воспитание в процессе тренировочных занятий;
- создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.);
- сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися спортивной школы.

Воспитательными средствами являются:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса и физкультурно-спортивной деятельности;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружный коллектив;
- Система морального стимулирования.

Наиболее эффективному решению поставленных воспитательных задач способствует детальный подход к планированию учебно-воспитательного процесса.

Основные направления воспитательной работы представлены в таблице №12

Таблица №12

### Календарный план воспитательной работы

направление	содержание работы	сроки проведения
Обеспечение безопасности	Проведение инструктажей по технике безопасности. Проведение инструктажа по профилактике травматизма во время учебно-тренировочных занятий, соревнований и спортивно-массовых мероприятий.	в течение года
Профилактическая	Информационная беседа «Что такое допинг и допинг-	сентябрь

деятельность	контроль»	
	Профилактическая беседа «Сделай правильный выбор», приуроченное Областному Дню трезвости	сентябрь
	Профилактическая беседа «Поведение во время пожара»	сентябрь
	Информационная беседа «Последствия допинга для здоровья»	октябрь
	Профилактическое мероприятие «Поколение независимых», направленное на профилактику ЗОЖ	октябрь
	Профилактические беседы «Здоровье в наших руках»	октябрь
	Профилактическое мероприятие (квест-игра) «Время развеять дым», приуроченное к Международному Дню отказа от курения	ноябрь
	Беседа «Нормы толерантного поведения»;	ноябрь
	беседы, лекции с воспитанниками направленные на предупреждение подростковой преступности «Субкультуры в современном мире»	ноябрь
	Беседа с родителями «Что такое АУЕ и стоит ли его опасаться?»	ноябрь
	Информационная беседа «Запрещенный список препаратов»	декабрь
	Тематические беседы-дискуссии о вреде курения, употребления алкоголя, наркотических и токсических веществ	декабрь
	Профилактические беседы и инструктажи с воспитанниками «Правила поведения на ледовом катке, горках, лыжных трассах»	декабрь
	Беседа и распространение памяток среди детей «Если ты дома один»	декабрь
	Беседы «Правила поведения на льду»	ноябрь-март
	профилактические беседы: «Профилактика различных видов экстремизма в российском обществе»	январь-февраль
	Профилактическое мероприятие «ЧС – что это?»	февраль
	беседа с несовершеннолетними «Субкультуры в современном мире»	март-апрель
	беседа «Сделай правильный выбор», приуроченное Областному Дню трезвости	май
	беседа «Безопасный интернет»	июнь
беседа «Соблюдай правила поведения на воде!»	июнь-август	
Экологическое воспитание	Беседа о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология – безопасность – жизнь»	октябрь
Работа с семьей, родителями	Проведение родительских собраний на тему «Ответственность родителей за воспитание своих детей»	сентябрь
	Консультация, памятка, информация «Каникулы – период опасности»	декабрь
	Участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях	в течение года
Сплочение коллектива	Проведение бесед с воспитанниками о нормах и правилах поведения, взаимоуважения	сентябрь
Гражданско-патриотическое	Принятие участия в мероприятиях, посвященных Единому дню голосования	сентябрь

воспитание	Информационный блок «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения)	октябрь, ноябрь
	Тематический конкурс «День народного единства»	ноябрь
	Информационный блок «Спортивные рекорды моей страны» (доклады, рефераты, сообщения)	февраль
	военно-патриотические мероприятия, посвященные Дню Победы (в том числе в онлайн формате)	май
	Информационный блок «Герой российского спорта – это...» (доклады, рефераты, сообщения)	июнь
	лекции, беседы, конкурсы патриотической направленности «Моя Россия, моя страна!»	июнь
Физическое воспитание	Тематические конкурсы, игры, турниры, посвященные праздникам (в том числе в онлайн формате)	январь, февраль, март

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Для гармоничного и разностороннего воздействия на обучающихся осуществляется **работа с родителями**.

Существенное место в системе работы тренера с родителями обучающихся отводится психолого-педагогическому просвещению.

Формы взаимодействия педагогов и родителей:

- родительское собрание;
- совместная работа по организации и проведению мероприятий, соревнований и т.д.;
- индивидуальные (групповые) консультации.

В ходе взаимодействия с родителями тренер-преподаватель понимает собственную роль в обучении и воспитании детей, а также формирует общую картину развития ребенка в социуме.

## 5. Перечень используемой литературы

1. Андреев В.И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе. Автореферат. Омск, 2010 с.- 21
2. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. Физкультура в школе - 2010 №7 с.15-17.
3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
4. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол. Минск: Полынья. 2011 - 111с.
5. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. М.: Просвещение, 2012 - 111с.  
Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2011.-543 с.
6. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с.
7. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Примерная программа спортивной подготовки для СДЮСШОР – М., 2009.
8. Железняк Ю.Д., Чачин А.В. Примерная программа спортивной подготовки для СДЮСШОР – М., 2004.
9. Книга тренеров NBA. Техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола. М. «Эксмо». 2017 -368 стр.
10. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
11. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
12. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л .Б. Кофмана. - М., 1998.
13. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
14. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
15. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
16. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.

17. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. -М., 2000.
18. Суетнов К.В. Обучение школьников игре в баскетбол. Учебное пособие, - Алма-Ата, 2010-82с.
19. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, - Омск, 2013 - 60с.

#### *Интернет сайты*

Сайт Министерства Спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/sport/>

Сайт Олимпийского комитета России: <http://www.roc.ru>

Сайт Международного олимпийского комитета: <http://www.olympic.org>

Сайт Российского антидопингового агентство: <http://www.rusada.ru>

#### *Литература, рекомендуемая для подготовки педагогов*

1. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л .Б. Кофмана. - М., 1998.
2. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
5. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
6. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.

#### *Литература, рекомендуемая для занимающихся*

1. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
2. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.



3. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
4. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.

## Подвижные игры, используемые в учебно-тренировочном процессе по баскетболу

развитие общефизичес- ких качеств	наимено- вание игры	содержание игры
<b>Прыгучесть</b>	Удочка	<p>Играющие встают по кругу. В центре – водящий, который вращает над полом веревку, на конце которой привязан груз (мешочек с песком, теннисный мяч и т.д.).</p> <p>а) Все стараются подпрыгнуть так, чтобы не задеть веревку. Кто заденет веревку, тот становится водящим.</p> <p>б) Играют до победителя, тот становится водящим.</p> <p>в) Встают парами, тройками, взявшись за руки.</p> <p>г) Встают в колонну по два, по три.</p> <p>д) Можно прыгать с грузом (с набивным мячом).</p>
	Зайцы в огороде	<p>На площадке чертят два круга, один – в другом. Внутренний круг – «огород». В нем стоит «сторож». «Зайцы» находятся в промежутке между кругами. Они прыгают (на обеих ногах) то в «огород», то из «огорода». «Сторож» по сигналу водящего ловит «зайцев», оставшихся в «огороде», догоняя их только в пределах внешнего круга. «Зайцы» же могут выпрыгивать за пределы круга. Когда будет поймано два-три «зайца», выбирается новый «сторож».</p>
	Бой петухов	<p>Играющие делятся на две команды. Каждая команда строится в одну шеренгу. Обе команды располагаются лицом друг к другу на расстоянии 6-8 м.</p> <p>В коридоре между шеренгами чертят круг диаметром 2.5-3 м. В середину круга по очереди встают по одному игроку от каждой команды. Они становятся на противоположных концах круга на одной ноге, руки закладывают за спину. По команде игроки, прыгая на одной ноге, стараются вытолкнуть друг друга из круга без помощи рук. Игрок, коснувшийся пола другой ногой или применивший толчок руками, считается побеждённым. Победа каждого игрока даёт командное очко. Команда, набравшая большее количество очков, побеждает.</p>
	Волки и зайцы	<p>Между двумя гимнастическими скамейками, расположенными на расстоянии 3-4 м. одна от другой, размещаются 8-10 занимающихся - «зайцы», за скамейками по двое занимающихся-«волки». По сигналу «зайцы» начинают подпрыгивать, передвигаясь между скамейками и запрыгивая на них. «Волки» стремятся коснуться «зайцев» в тот момент, когда те находятся на скамейке. Если «волк» коснулся «зайца», то они меняются ролями. Побеждает тот, кто больше раз запрыгнул на скамейку и меньше других был в роли «волка».</p>
<b>Сила</b>	Тяни в круг	<p>Играющие встают с внешней стороны круга, крепко держась за руки. По сигналу они двигаются вправо или влево, затем по сигналу останавливаются и стараются втянуть за черту круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в круг хотя бы одной ногой, тот выходит из игры. Затем игра продолжается. Игроки, не втянутые в круг, считаются победителями.</p>
	Кто дальше	<p>Играющие разбиваются на несколько команд и выстраиваются в колонны. Перед стоящими впереди игроками каждой команды чертится линия, за которую нельзя переступать ногой.</p> <p>Первые номера имеют по набивному мячу. Они толкают мяч, не преступая черты. На месте падения мяча судьи, выделенные от каждой команды, проводят черту. Следующие игроки выполняют толчки, не переступая этой черты и т.д. Побеждает команда, у которой последняя черта на месте падения мяча оказывается на большем расстоянии от</p>

		линии первоначального толчка.
	Гонка тачек	Играющие распределяются на две команды с четным количеством игроков. В каждой команде один игрок принимает положение лежа в упоре, ноги разведены на ширину плеч (положение «тачка»). Партнер берет игрока за ноги. По сигналу игроки продвигаются вперед от одной боковой линии к другой. Как только первая пара команды пересечет боковую линию, за ней начинается бег вторая пара и т.д. Гонка «тачек» продолжается в обратном направлении, но игроки предварительно меняются ролями. Побеждает команда, раньше закончившая гонку.
	Не задень мяч	Трое или четверо играющих становятся вокруг набивного мяча, лежащего на полу. Игроки кладут руки на плечи рядом стоящих партнеров. По сигналу они начинают толкать друг друга так, чтобы кто-нибудь коснулся мяча ногой. Тот, кто коснется мяча, выбывает из игры. Игра заканчивается, когда определяется сильнейший.
	Перетягивание каната	Канат кладут параллельно командам на одинаковом расстоянии от них. Команды поворачиваются к канату спиной и выполняют различные движения руками до сигнала. Когда прозвучит свисток, все поворачиваются и устремляются к канату. Задача игроков – захватить канат (любым способом) и унести за линию своего «дома» (от исходного положения). В ходе игры разворачивается борьба. Правила разрешают игрокам брать игрокам канат за середину, за концы и другие части. Команда победит, если весь канат окажется за линией её «дома».
<b>Быстрота</b>	Совушка	В углу площадки отмечается кружком «гнездо», в котором располагается один из играющих – «совушка». Все игроки разбегаются по площадке. По сигналу «день» они бегают по площадке, а по сигналу «ночь» мгновенно замирают в той позе, в которой находились. «Совушка» вылетает из гнезда и следит за играющими. Если кто-нибудь пошевелится, «совушка» берет этого игрока к себе в гнездо. По сигналу «день» она улетает в своё «гнездо», а игроки начинают бегать по площадке. Игроки, которые попались «совушке», пропускают одну очередь и затем снова включаются в игру.
	Падающая палка	Играющие рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, становятся в круг. Водящий ставит в центр круга палку, придерживая её рукой. Выкрикнув чей-либо номер, он опускает руку и бежит из круга. Игрок, чей номер был вызван, должен выбежать и успеть схватить палку до её падения. Если ему удалось это сделать, он возвращается на своё место, а прежний водящий продолжает водить. Если же игрок не успеет удержать падающую палку, он меняется местами с водящим.
	Воробьи и вороны	Две команды («Воробьи» и «Вороны»), становятся у средней линии площадки спиной друг к другу. Кто-то один, не вошедший в команду, становится сбоку от них и называет «Во-ро-бьи» или «Во-ро-ны», долго протягивая слог «ро» и быстро и быстро произносит продолжение. Названная команда должна быстро убежать за лицевую линию площадки, а игроки другой команды пытаются поймать убегающих. Название команд чередуются в произвольном порядке. После каждой игры подсчитывают пойманных игроков. Побеждает команда, поймавшая больше игроков.
	Передача мячей	Играющие становятся в круг. Двум игрокам, стоящим один напротив другого, даётся по волейбольному мячу. Игроки по сигналу стараются быстрее передать мяч рядом стоящим партнёрам, чтобы один мяч перегнал другой.
	Стрелки	Играют две команды: «стрелки» и «бегуны». «Стрелки», разделившись пополам, располагаются на боковых линиях волейбольной площадки, а «бегуны» – на одной из концов площадки. Вдоль площадки посередине проводится черта – путь «бегунов». По сигналу один из «бегунов» бежит по этой черте на другой конец площадки, а «стрелки» бросают с двух

		сторон по волейбольному мячу. Если им удаются попасть в бегущего, то команда «стрелков» выигрывает одно очко. Далее бежит следующий – так до конца, после чего игроки меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.
<b>Ловкость</b>	Охотники	«Звери» свободно ходят по площадке. Три или четыре «охотника» стоят в разных местах, имея в руках по маленькому мягкому мячику. По сигналу все звери останавливаются и каждый «охотник» бросает в них свой мяч. Те, в кого попали мячом, заменяют «охотников». Разрешается стоя на месте, увертываться от мячей. Пропускать какое-либо из препятствий не разрешается.
	Западня	Играющие образуют 2 круга – внутренний и внешний. Под музыку или песню они движутся в разные стороны. По сигналу руководителя игроки останавливаются. Стоящие во внутреннем круге берутся за руки и поднимают их вверх, образуя «ворота». Все остальные бегают под «воротами» в разных направлениях. По второму сигналу «ворота» закрываются (руки опускаются вниз). Все те, кто в этот момент оказался внутри круга, считаются пойманными. Пойманные переходят во внутренний круг, и игра продолжается. Когда во внешнем круге остается мало ребят, они, взявшись за руки, образуют внутренний круг, меняясь ролями с теми, кто находился в нем раньше.
	Лабиринт	Участники игры делятся на 4 группы по 6 игроков или на 5 групп по 5 игроков, становятся в шеренги и держатся за руки. В образовавшихся коридорах водящий старается поймать убегающего игрока. По сигналу руководителя играющие опускают руки, делают четверть оборота и опять берутся за руки, образуя новые коридоры. Таким образом, руководитель может помогать то убегающему, то догоняющему. Благодаря частым свисткам создаются все новые ситуации.
<b>Выносливость</b>	Вызывай смену	Играющие размещаются по кругу, каждый знает свой номер. Выбирается двое водящих, из которых один убегает, другой догоняет его. И убегающий, и догоняющий могут вбежать в круг и вызвать себе смену – назвав любой номер. Вызванный игрок продолжает бег (убегает или догоняет), а вызвавший становится на его место.
	Ловля цепочкой	Площадка волейбольная, ограниченная линиями, служит местом, где располагаются играющие. Выбирается водящий, который перед игрой встает за пределами площадки. Он начинает игру, преследуя игроков, свободно бегущих в поле. Догнав и осалив игрока, водящий берет его за руку, и вдвоём они начинают преследовать других игроков. Третий играющий присоединяется к ним (встаёт в середину) и ловля продолжается. Каждый раз пойманным считается игрок, которого окружили ловцы, причём крайние игроки должны сомкнуть руки. Победителями считается два последних не пойманных участника.
	Бег команды	Играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно на расстоянии 2-4 шага одна от другой. Перед колоннами проводится стартовая линия. Против каждой колонны на расстоянии 15 – 20 м ставят стойку или другой предмет. Каждый играющий обхватывает руками стоящего впереди. По сигналу игроки в колоннах, держась за пояс впереди стоящих, бегут вперед к стойке, огибают её и возвращаются назад, за стартовую линию. Выигрывает команда, игроки которой пробежали всю дистанцию, не разбегившись и первыми вернулись на место.

## Примерные тестовые задания по теме: "Баскетбол"

1. В каком году был изобретён баскетбол:
  - а) 1891 +
  - б) 1900
  - в) 1918
2. Кто изобрёл баскетбол:
  - а) Чемберлен
  - б) Нейсмит +
  - в) Коннолли
3. Когда была создана Международная федерация баскетбола:
  - а) 21 июня 1940 года
  - б) 5 декабря 1955 года
  - в) 18 июня 1932 года +
4. Где и когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу:
  - а) III О.И. в Сент-Луисе +
  - б) I О.И. в Афинах
  - в) VIII О.И. в Париже
5. Когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу:
  - а) 1924 год
  - б) 1896 год
  - в) 1904 год +
6. Когда был включён баскетбол в программу Олимпийских игр:
  - а) 1908 год, IV О.И., Лондон
  - б) 1936 год, XI- О.И. в Берлине +
  - в) 1952 год, XV О.И., Хельсинки
7. На каких Олимпийских играх впервые был включён женский баскетбол в программу соревнований?
  - а) XVII О.И. – Рим, 1960 год
  - б) XIV О.И. – Лондон, 1948 год
  - в) XXI О.И. – Монреаль, 1976 год +
8. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами:
  - а) XX О.И.- Мюнхен, 1972 год +
  - б) XVIII О.И.- Токио, 1964 год
  - в) XXI О.И.- Монреаль, 1976 год
9. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:
  - а) остановки
  - б) пасы
  - в) ловлю +
10. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:
  - а) пасы
  - б) передачи +
  - в) повороты
11. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:
  - а) ведение мяча +
  - б) повороты
  - в) перебежки
12. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:

- а) остановки
- б) броски в корзину +
- в) развороты

13. Технику передвижений в баскетболе составляет:

- а) ходьба, бег +
- б) ловлю
- в) бросок мяча

14. Технику передвижений в баскетболе составляет:

- а) бросок мяча
- б) броски в корзину
- в) прыжки +

15. Технику передвижений в баскетболе составляет:

- а) остановки
- б) ловлю
- в) передачи мяча

16. Технику передвижений в баскетболе составляет:

- а) передачи мяча
- б) повороты +
- в) броски в корзину

17. Сколько человек играют на площадке в составе одной команды:

- а) 6
- б) 10
- в) 5 +

18. Из США баскетбол проник вначале в:

- а) Великобританию, Францию, Германию, Китай, Японию
- б) Китай, Японию, Филиппины +
- в) Германию, Францию, Россию, Латвию, Южную Америку

19. Размеры баскетбольной площадки:

- а) 12м. X 24м.
- б) 9м. X 18м.
- в) 14м. X 26м. +

20. На какой высоте находится баскетбольная корзина:

- а) 300 см.
- б) 305 см. +
- в) 260 см.

21. Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу:

- а) 24 сек. +
- б) 30 сек.
- в) 20 сек.

22. Сколько шагов можно делать после ведения мяча:

- а) 3
- б) 2 +
- в) 4

23. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки:

- а) 10 сек.
- б) 18 сек.
- в) 8 сек. +

24. Продолжительность игры в баскетбол:

- а) 4 тайма по 15 минут
- б) 4 тайма по 10 минут +
- в) 2 тайма по 20 минут

25. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии:

- а) 3 очка
- б) 2 очка

в) 1 очко +

26. С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов:

а) 5

б) 4 +

в) 3

27. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча:

а) 5 сек. +

б) 3 сек.

в) 7 сек.

28. Обучение передачам в движении необходимо начинать после овладения занимающимися техникой разновидностей ловли и передач мяча на месте и остановки двумя шагами с:

а) броском в корзину

б) передачей мяча

в) ловлей мяча +

29. Групповой отбор мяча используется чаще всего:

а) при активной защите и прессинге +

б) на половине площадки соперника

в) при явном проигрыше команды

30. Выбор способа и траектории передач зависит также от:

а) состояния покрытия спортивной площадки

б) характера противодействия соперника +

в) игровой сыгранности партнеров

## Карта результатов педагогического наблюдения по теме:

Дата/период: \_\_\_\_\_

№ п/п	Ф.И обучающегося	Выполнение заданий						
		Правильные ответы на вопросы теоретической части	Правильное выполнение практических заданий	Коммуникация с обучающимися	Настроение	Самочувствие	Активность	Итог



**Протокол выполнения практической части контрольных испытаний дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы по виду спорта «Баскетбол»**

Дата \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

№ п/п	Ф.И. обучающихся	критерии оценивания								ИТОГ	
		Стойки, прыжки, повороты	Ловля и передача	Ведение мяча	Броски в корзину	Приемы техники нападен ия	Техника владени я мячом	Обманные действия	Техника передви жений.		Техника овладения мячом.

Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_

(подпись)

### **Требования техники безопасности на занятиях по баскетболу**

<b>Требования безопасности перед началом занятий</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой;</li> <li>- проверить надежность установки и крепления стоек и другого спортивного оборудования;</li> <li>- проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке;</li> <li>- провести разминку;</li> <li>- тщательно проветрить спортзал;</li> </ul>
<b>Требования безопасности во время занятий</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде тренера-преподавателя;</li> <li>- строго соблюдать правила проведения подвижной игры;</li> <li>- избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;</li> <li>- при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.</li> <li>- внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.</li> </ul>
<b>Требования безопасности по окончании занятий</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения.</li> <li>- организованно покинуть место проведения занятий.</li> <li>- снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.</li> </ul>
<b>Требования безопасности в аварийных ситуациях</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.</li> <li>- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.</li> <li>- при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.</li> <li>- при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.</li> </ul>