подписано ЭП
Васильев Олег Петрович
E=vol.crfks@mari-el.gov.ru, C=RU, S=РМЭ, L=Волжск, O=МУ ДО ЦРФКС, CN=Васильев Олег Петрович
я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
место подписания
2026.08.26 18:32:37+03'00'

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ»
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ВОЛЖСК»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
Г.ВОЛЖСКА РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МУ ДО «ЦРФКС»
Протокол от «26» августа 2026 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ ДО «ЦРФКС»
_____ О.П. Васильев
Приказ № 260801 о/д
от «26» августа 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «БАСКЕТБОЛ. СТАРТ»

ID программы: 5979
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый
Категория и возраст обучающихся 7-12 лет
Срок реализации программы: 3 года
Объем за весь период обучения: 216 часов
Разработчики программы:
Русаков А.В., тренер-преподаватель МУ ДО «ЦРФКС»
Белоусова О.Ю., методист МУ ДО «ЦРФКС»

г. Волжск
2026 год

РАЗДЕЛ 1.КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол. Старт» разработана как совокупность мер, планов, действий на основе следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 "Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Устав МУ ДО «ЦРФКС».

Баскетбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Одновременно баскетбол оказывает многостороннее влияние на развитие психологических процессов обучающегося (восприятие, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий, игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы.

Программа по баскетболу помогает адаптировать учебный процесс к развитию индивидуальных способностей обучающихся, создать условия для подготовки баскетболистов высокого профессионального уровня.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки, резерва квалифицированных баскетболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Отличительная особенность программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Обучение по программе стимулирует обучающего к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу предназначена для обучающихся 7-12 лет.

На обучение по программе зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие противопоказаний к занятиям баскетболом.

Срок освоения программы: 3 года.

Форма обучения очная.

Уровень программы стартовый.

Основными формами занятий являются:

Урочная деятельность:

1.Учебные занятия
- Групповые
- Индивидуальные

2. Теоретические занятия
3. Контрольные испытания
4. Товарищеские игры

Внеурочная деятельность:

1. Соревнования
2. Городской спортивно-оздоровительный лагерь
3. Выездной спортивно-оздоровительный лагерь
4. Домашнее задание
5. Просмотр соревнований

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

При неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановке для поддержания физической формы Программа реализуется с использованием ***электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.***

Основными элементами обучения с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются:

- образовательные онлайн-платформы;
- цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;
- видеоконференции;
- skype – общение;
- e-mail;

- облачные сервисы;
- электронные носители мультимедийных приложений к учебникам;
- электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

В обучении с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности:
- лекция;
- консультация;
- семинар;
- практическое занятие;
- мастер-классы;
- самостоятельная внеаудиторная работа.

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа с обязательным 15-минутным перерывом после 45 минут занятий.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

1.2. Цель и задачи программы:

Цель программы: создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям баскетболом.

Задачи:

Обучающие:
- сформировать знания о здоровом образе жизни;
- обучить основам техники и тактики баскетбола;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Развивающие:
- способствовать формированию навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях;
- развивать основные двигательные качества - силы, выносливости, ловкости и быстроты;
- способствовать развитию морально-волевых качеств.

Воспитательные:
- воспитать ответственность, дисциплинированность, взаимопомощь;
- формировать у обучающихся устойчивого интереса к занятиям игровыми видами спорта;
- содействовать формированию навыков культуры поведения.

1.3. *Объем программы, срок освоения.*

Общий объем программы за 3 года обучения составляет 216 часов. Каждый год обучения по программе рассчитан на 36 учебных недель, летний

период работа по индивидуальным планам. Режим тренировочной работы в группах 1, 2, 3 года обучения составляет 2 часа в неделю (72 часа в год).

1.4. Содержание программы.

Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по баскетболу. Международные связи Российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

Тема 2. Развитие баскетбола в России и за рубежом.

Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по баскетболу: Чемпионаты и Кубки России. Современный баскетбол и пути его дальнейшего развития. Лучшие Российские команды, тренеры, игроки.

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.

Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного баскетболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Значение ОФП - важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП.

Тема 6. Техническая подготовка.

Понятия спортивной техники. Классификация и терминология технических приёмов. Техника владения мячом - основы спортивного мастерства баскетболиста.

Тема 7. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактические варианты игры. Тактика игры в защите.

Тема 8. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Врачебный контроль при занятиях баскетболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля. Субъективные данные: самочувствие, сон, настроение, работоспособность.

Тема 9. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана. Обязанности судей, способы судейства.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Теория: Значение ОФП. Краткая характеристика средств и методов ОФП.

Практика:

Строевые упражнения.

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.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног.

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.

Упражнения для шеи и туловища.

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.

Упражнения для всех групп мышц.

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами.

Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты.

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости.

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.

Упражнения для развития ловкости.

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на руках и лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий» с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

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». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости.

Бег равномерный и переменный на 500, 800 метров. Кросс на дистанции для девушек до 1 км, для юношей до 2 км. Дозированный бег по пересеченной местности. Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол. Марш-бросок. Туристические походы.

Формы контроля: *текущий контроль, диагностика.*

Специальная физическая подготовка

Теория: Значение СФП. Краткая характеристика средств и методов СФП.

Практика:

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести:

- ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед;
- бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь;
- рывки по 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 конце, середине, начале дистанции;
- прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями);
- многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м);
- прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги;
- прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад;
- бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска:

- сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями.
- отталкивание от стены ладонями, 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, мужского и женского баскетбольного 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 разбегу в стену, через веревочку на точность попадания в цель;

- броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания.

Упражнения для развития игровой ловкости:

- подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения;
- ловля мяча после кувырка с попаданием в цель;
- метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель;
- броски мяча в стену с последующей ловлей;
- ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя;
- ведение мяча с ударом о скамейку;
- ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке;
- ведение с перепрыгиванием препятствий;
- ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук;
- ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера;
- комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью;
- бег с различной частотой шагов, 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.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Многократные 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).

1. Прыжок в длину с места

Из и.п. стоя стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

2. Прыжок с доставанием

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

3. Бег 40 с.

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

4. Бег 300 м, 600 м.

Формы контроля: *текущий контроль, диагностика.*

Техническая подготовка

Теория: Понятия спортивной техники. Классификация и терминология технических приёмов. Техника владения мячом - основы спортивного мастерства баскетболиста.

Практика:

Техника передвижения:

- перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед;
- стойка нападающего;
- прыжки толчком одной ноги;
- прыжки с короткого разбега;
- остановка двумя шагами;
- стойка защитника с выставленной ногой вперед;
- положение рук;
- передвижения приставными шагами в стороны, назад, вперед;
- передвижения в защитной стойке по сигналам.

Ловля и передача мяча:

- ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне;
- передачи мяча двумя руками от груди, передачи двумя руками отскоком от пола;
- передача мяча в парах, стоя на месте, ближние и средние расстояния;
- передачи мяча на одном уровне.

Ведение мяча в высокой стойке:

- ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении, по прямой с изменением скорости и направления;
- ведения мяча в сочетании с остановками, с переводом на другую руку;
- эстафеты с ведением, ведение мяча по сигналам.

Броски:

- бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча;
- броски мяча под углом к щиту;
- броски перечисленными способами после ведения.

Тактическая подготовка

Теория: Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактические варианты игры. Тактика игры в защите.

Практика:

Тактика нападения:

Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины. Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления.

Групповые действия: взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».

Тактика защиты:

Выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча. Применение изученных способов защитной стойки в зависимости от места расположения нападающего на площадке. Командные действия. Умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите (возвращение в тыловую зону, разбор игроков). Личная система защит на своей половине поля.

Соревновательная деятельность

Теория: Правила соревнований по баскетболу. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана.

Практика:

Учебно-тренировочные игры в группе (по упрощенным правилам), товарищеские игры, матчевые встречи. Участие во внутришкольных, муниципальных соревнованиях.

Формы контроля: результат соревнований.

Тестирование

Теория: Техника выполнения контрольных тестов.

Практика:

Тестирование по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке.

Формы контроля: контрольно-тестовые упражнения, зачет.

1.5. Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы

Результатом реализации данной программы должно стать:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спорта;
- укрепление здоровья спортсменов;
- освоение основ техники по виду спорта баскетбол;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта баскетбол.

По окончании 1 года обучения обучающиеся должны

Знать:

1. Технику безопасности при занятиях баскетболом.
2. Правила личной гигиены.
3. Знать простейшие правила подвижных игр.

Уметь:

1. Выполнять упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости.

2. Владеть основными приемами владения мячем.
3. Делать два шага с мячом и выполнять бросок по кольцу.

По окончании 2, 3 года обучения учащиеся должны

Знать:

1. Историю развития баскетбола.
2. Лучших игроков России.
3. Знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).

Уметь:

1. Уметь передвигаться в защитной стойке.
2. Выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге.
3. Ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления.
4. Выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках.
5. Владеть техникой броска одной рукой с места и в движении.

РАЗДЕЛ 2.КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. *Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол. Старт»*

1 год обучения

№	Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		теоретические занятия	практические занятия	Всего	
1.	**Теоретическая подготовка**	**2**	**-**	**2**	Беседа, опрос
	Физическая культура и спорт в России.	0,5			
	Сведения о строении и функциях организма человека	0,5			
	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.	0,5			
	Общая и специальная физическая подготовка	0,5			
2.	**Общая физическая подготовка**	**3**	**21**	**24**	Текущий контроль, диагностика
	общеразвивающие упражнения без предметов	0,5	3,5		
	общеразвивающие упражнения с предметами	0,5	3,5		
	упражнения на снарядах	0,5	1,5		
	акробатические	0,5	3,5		

	упражнения				
	легкоатлетические упражнения	0,5	1,5		
	спортивные и подвижные игры	0,5	7,5		
3.	**Специальная физическая подготовка**	**2**	**8**	**10**	Текущий контроль, диагностика
	упражнения для развития быстроты движений	0,5	2		
	упражнения для развития специальной выносливости	0,5	2		
	упражнения для развития скоростно-силовых качеств	0,5	2		
	упражнения для развития ловкости	0,5	2		
4.	**Техническая подготовка**	**2**	**17**	**19**	Текущий контроль, диагностика
	упражнения без мяча	0,5	1,5		
	ловля и передача мяча	0,5	4,5		
	ведение мяча	0,5	4,5		
	броски мяча	0,5	6,5		
5.	**Тактическая подготовка**	**2**	**6**	**8**	Текущий контроль, диагностика
	защитные действия при опеке игрока без мяча	0,5	1,5		
	защитные действия при опеке игрока с мячом	0,5	1,5		
	перехват мяча	0,5	1,5		
	борьба за мяч после отскока от щита	0,5	1,5		
6.	**Учебные и тренировочные игры**	**0,5**	**3,5**	**4**	Результат
7.	**Контрольные игры и соревнования**	**0,5**	**1,5**	**2**	Результат игры, наблюдение
8.	**Контрольно-переводные нормативы**	**-**	**3**	**3**	Контрольно-тестовые упражнения, зачет
ИТОГО (ч)		**12**	**60**	**72**	

2, 3 год обучения

№	Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		теоретические занятия	практические занятия	Всего	
1.	**Теоретическая подготовка**	**2**	**-**	**2**	Беседа, опрос
	Развитие баскетбола в России и за рубежом	0,5			
	Сведения о строении и функциях организма человека	0,5			
	Общая и специальная	0,5			

	физическая подготовка				
	Техническая подготовка баскетболиста	0,5			
2.	**Общая физическая подготовка**	**3**	**18**	**21**	Текущий контроль, диагностика
	общеразвивающие упражнения без предметов	0,5	2,5		
	общеразвивающие упражнения с предметами	0,5	2,5		
	упражнения на снарядах	0,5	1,5		
	акробатические упражнения	0,5	2,5		
	легкоатлетические упражнения	0,5	1,5		
	спортивные и подвижные игры	0,5	7,5		
3.	**Специальная физическая подготовка**	**2**	**10**	**12**	Текущий контроль, диагностика
	упражнения для развития быстроты движений	0,5	2,5		
	упражнения для развития специальной выносливости	0,5	2,5		
	упражнения для развития скоростно-силовых качеств	0,5	2,5		
	упражнения для развития ловкости	0,5	2,5		
4.	**Техническая подготовка**	**2**	**16**	**18**	Текущий контроль, диагностика
	упражнения без мяча	0,5	3,5		
	ловля и передача мяча	0,5	3,5		
	ведение мяча	0,5	3,5		
	броски мяча	0,5	5,5		
5.	**Тактическая подготовка**	**3,5**	**4,5**	**8**	Текущий контроль, диагностика
	защитные действия при опеке игрока без мяча	0,5	0,5		
	защитные действия при опеке игрока с мячем	0,5	0,5		
	перехват мяча	0,5	0,5		
	борьба за мяч после отскока от щита	0,5	0,5		
	быстрый прорыв	0,5	0,5		
	командные действия в защите	0,5	0,5		
	командные действия в нападении	0,5	1,5		
6.	**Учебные и тренировочные игры**	**1**	**5**	**6**	Результат игры, наблюдение
7.	**Контрольные игры и соревнования**	**1**	**2**	**3**	Результат игры, наблюдение
8.	**Контрольно-переводные нормативы**	**-**	**3**	**3**	Контрольно-тестовые

					упражнения, зачет
ИТОГО (ч)		**12,5**	**58,5**	**72**	

2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график реализации Программы представлен в **Приложении № 1** к настоящей Программе

Год обучения	Дата начала реализации	Дата окончания реализации	Режим занятий	Количество учебных недель/часов	Разделы программы
1 год	08 сентября 10 января	31 декабря 31 мая	2 часа в неделю (1 занятие по 2 часа)	16 недель/ 32 часа 20 недель / 40 часов	Теоретическая подготовка ОФП СФП Учебные и тренировочные игры Контрольные игры и соревнования Контрольно-переводные нормативы
2 год	08 сентября 10 января	31 декабря 31 мая	2 часа в неделю (1 занятие по 2 часа)	16 недель/ 32 часа 20 недель / 40 часов	Теоретическая подготовка ОФП СФП ТТП Учебные и тренировочные игры Контрольные игры и соревнования Контрольно-переводные нормативы
3 год	08 сентября 10 января	31 декабря 31 мая	2 часа в неделю (1 занятие по 2 часа)	16 недель/ 32 часа 20 недель / 40 часов	Теоретическая подготовка ОФП СФП ТТП Учебные и тренировочные игры Контрольные игры и соревнования Контрольно-переводные нормативы

ОФП – общая физическая подготовка

СФП – специальная физическая подготовка
ТТП – технико-тактическая подготовка

2.3. Рабочая программа воспитания с календарным планом воспитания

Воспитательную работу тренер-преподаватель проводит во время соревнований, учебно-тренировочных занятий, на тренировочных сборах и в спортивных лагерях.

На протяжении многолетней спортивной подготовки всесторонне-развитой личности воспитанника тренер-преподаватель, формирует, прежде всего, патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Цель воспитательной работы: создание условий для саморазвития и самореализации личности спортсмена, его успешной социализации в обществе.

Задачи:

- формирование и развитие спортивного коллектива;
- создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности, самоутверждения каждого обучающегося, сохранения неповторимости и раскрытия его потенциальных способностей;
- формирование здорового образа жизни;
- профилактика правонарушений
- формирование у обучающихся нравственных смыслов и духовных ориентиров.

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№	Мероприятие	Срок
1.	Беседа с обучающимися «Правила внутреннего распорядка обучающихся МУ ДО «ЦРФКС»	сентябрь
2.	Инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности и правилам дорожного движения	сентябрь-январь
3.	Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки	сентябрь-июль
4.	Участие в субботнике (лес микрорайона «Машиностроитель)	сентябрь
5.	Беседа о профилактике распространения Коронавирусной инфекции	сентябрь

6.	Посещение городского турнира по стритболу	сентябрь
7.	Беседа с детьми по профилактике суицида	октябрь
8.	Посещение городского турнира по баскетболу	октябрь
9.	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	ноябрь
10.	Беседа о ПДД в зимний период	ноябрь
11.	Беседа «Правила поведения на занятиях по спортивным и подвижным играм в спортзале»	декабрь
12.	Беседа об уголовной ответственности за дачу ложных показаний	декабрь
13.	День рождения отделения	январь
14.	Беседа о вреде и пользе интернета	январь
15.	Беседа правила поведения на водоемах	февраль
16.	Посещение Кубка города Волжска по баскетболу	март
17.	Беседа как уменьшить воздействие пластика на окружающую среду	апеерль
18.	Участие в «КЭС- Баскет» (районный этап)	аперель
19.	Участие в «КЭС- Баскет» (республиканский этап)	май
20.	Участие в акции «Зажги свечу памяти»	май
21.	Традиционные чаепития, посвященные праздничным датам, дням рождения обучающихся	по календарю
22.	Учебно-тренировочные сборы	июнь
23.	Проведение родительских собраний	сентябрь, январь, май
24.	Проведение индивидуальных бесед с родителями	по необходимости
25.	Контроль за посещаемостью и успеваемостью спортсменами в общеобразовательной школе.	постоянно в течение года

2.4. Условия реализации программы (***материально-техническое обеспечение, информационное обеспечение, кадровое обеспечение***).

Материально-техническое обеспечение

Учебно-тренировочные занятия проводятся в специально оборудованном спортивном зале (18х30 м) МОУ СШ № 5. В спортивном зале имеется:

- табло игровое электронное;
- стойки волейбольные универсальные на растяжках с механизмом натяжения;
- ворота для гандбола, мини-футбола складные;
- скамейки гимнастические;
- маты гимнастические;
- мостик гимнастический подпружиненный;
- тренажеры для пресса и спины;
- стойка и планка для прыжков в высоту;
- щит для метания в цель;
- барьеры легкоатлетические регулируемые.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит,корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
2	Мяч баскетбольный	штук	20
3	Доска тактическая	штук	2
4	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
5	Свисток	штук	2
6	Секундомер	штук	2
7	Стойка для обводки	штук	20
8	Фишки (конусы)	штук	30
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9	Барьер легкоатлетический	штук	10
10	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
11	Корзина для мячей	штук	2
12	Мяч волейбольный	штук	2
13	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
14	Мяч теннисный	штук	10
15	Мяч футбольный	штук	2
16	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
17	Скакалка	штук	20
18	Скамейка гимнастическая	штук	4
19	Утяжелитель для ног	комплект	15
20	Утяжелитель для рук	комплект	15
21	Эспандер резиновый ленточный	штук	20

Информационное обеспечение

Тренер-преподаватель подачу нового теоретического материала осуществляет следующими методами:

- рассказ,
- беседа,
- показ с объяснением и демонстрацией действий, наглядных пособий.

Каждое занятие по темам Программы включает теоретическую часть и практическое выполнение задания.

Теоретические сведения - это повтор пройденного материала, объяснение нового, информация познавательного характера. Теория сопровождается показом наглядного материала. Использование наглядных пособий на занятиях повышает у учащихся интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления.

Перед выполнением практических упражнений проводится словесное разъяснение техники исполнения. В течение практической части занятия тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль качества и правильности выполнения заданий. Обеспечение безопасности в процессе проведения учебно-тренировочных занятий является первостепенной задачей тренера-преподавателя.

На занятии используются все известные виды наглядности:

- показ (иллюстраций, рисунков, журналов и книг, фотографий);
- демонстрация упражнений, различных приемов работы, которые дают достаточную возможность учащимся закрепить их в практической деятельности.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, видео спортивных соревнований, методические разработки.

Аудиовизуальные средства:

1.Видеозаписи с соревнований различных уровней.
2.Видео-уроки по баскетболу

Интернет-ресурсы:

1. http://минобрнауки.рф/ - Министерство образования и науки РФ
2. http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации
3. http://www.olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России
4. http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский Комитет
5.Федеральный портал «Российское образование» (http://www.edu.ru/)
6.Единое окно доступа к образовательным ресурсам (http://window.edu.ru/)
7.Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (http://school-collection.edu.ru/)
8. Федерация баскетбола России http://www.russiabasket.ru/
9. Международная федерация баскетбола https://ru.wikipedia.org/wiki/

Кадровое обеспечение

Учебно-тренировочную и воспитательную работу осуществляет тренер-преподаватель (штатный) Русаков Артем Викторович, имеющий высшее педагогическое образование, квалификацию «педагог по физической культуре», стаж тренерской работы 14 лет. Мастер спорта по баскетболу.

2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Система оценки результатов освоения программы

Контрольными мероприятиями по оценке уровня освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по баскетболу является сдача контрольно-переводных нормативов

Приемные и контрольно-переводные испытания проводятся в целях:

- оценки эффективности избранной направленности тренировочного процесса;
- выявления сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов;
- оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений;

- зачисления обучающего на этап спортивной подготовки.

Тестирование (сдача контрольно-нормативных требований) по общей физической и специальной физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года, но частота тестирования может быть увеличена до 3-4 и более раза в год, и зависит от особенностей построения годичного цикла.

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

2.6. Оценочные материалы *(диагностики)*

Контрольные нормативы

Контрольные упражнения (единицы измерения)	возраст	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
бег 30 м (сек.)	8	5,4 и ниже	7,0-6,0	7,1 и выше	5,6 и ниже	7,2-6,2	7,3 и выше
	9	5,1	6,7-5,7	6,8	5,3	6,9-6,0	7,0
	10	5,1	6,5-5,6	6,6	5,2	6,5-5,6	6,6
	11	5,0 и ниже	6,1-5,5	6,3 и выше	5,1и ниже	6,3-5,7	6,4 и ниже
	12	4,9	5,8-5,4	6,0	5,0	6,0-5,4	6,2
челночный бег 3Х10м (сек.)	8	9,1и ниже	10,0-9,5	10,4 и выше	9,7 и ниже	10,7-10,1	11,2 и ниже
	9	8,8	9,9-9,3	10,2	9,3	10,3-9,7	10,8
	10	8,6	9,5-9,0	9,9	9,1	10,0-9,5	10,4
	11	8,5 и ниже	9,3-8,8	9,7 и выше	8,9 и ниже	9,7-9,3	10,0 и выше
	12	8,3	9,0-8,6	9,3	8,8	9,6-9,1	10,0
прыжки в длину с места (см)	8	165 и выше	125-145	110 и ниже	155 и выше	125-140	90 и ниже
	9	175	130-150	120	160	135-150	110
	10	185	140-160	130	170	140-150	120
	11	195 и выше	160-180	140 и ниже	185 и выше	150-175	130 и ниже
	12	200	165-180	145	190	155-175	135
6-минутный бег, (м)	8	1150 и выше	800-950	750 и менее	950 и выше	650-850	550 и менее
	9	1200	850-1000	800	1000	700-900	600
	10	1250	900-	850	1050	750-	650

			1050			950	
	11	1300 и выше	1000-1100	900 и ниже	1100 и выше	850-1000	700 и ниже
	12	1350	1100-1200	950	1150	900-1050	750
подтягивание на высокой перекладине (мальчики); подтягивание на низкой перекладине (девочки) (кол-во раз)	8	4	2-3	1 и ниже	14 и выше	6-10	3 и ниже
	9	4 и более	3	1	16	7-11	3
	10	5	3-4	1	18	8-13	4
	11	6	4-5	1	19 и выше	10-14	4 и ниже
	12	7	5-6	1	20	11-15	4
Ведение мяча 20 м (сек.)	8	22	27	32	22	26	28
	9	21	25	30	21	24	26
	10	20	24	28	20	23	25
	11	19	23	26	19	22	24
	12	18	22	24	18	21	23
Штрафные броски из 10 раз	8	5-6	2-3	1	4-5	2-3	1
	9	6-7	4-5	2	5-6	3-4	2
	10	7-8	5-6	3	6-7	4-5	3
	11	8-9	6-7	4	7-8	5-6	4
	12	9-10	7-8	5	8-9	6-7	5
Броски в движении после ведения (из 6 раз)	8	3	2	1	3	2	1
	9	4	3	2	4	3	2
	10	5	4	2	5	4	2
	11	6	5	3	6	5	3
	12	6	5	3	6	5	3

2.7. Методические материалы *(методы обучения; педагогические технологии; формы организации учебного занятия; алгоритм учебного занятия; дидактические материалы)*

Средства обучения

При обучении баскетболу используют как *общепедагогические* (слово и сенсорно-образные воздействия), так и *специфические* средства (физические упражнения).

Общепедагогические средства широко применяются практически на всех этапах обучения. Практическому освоению материала на занятиях всегда предшествует сообщение определенной информации о предмете изучения.

С помощью слова тренер-преподаватель организует обучающихся, ставит перед ними задачи, дает оценку выполнению и вносит коррективы в процесс обучения. Речь педагога должна отличаться конкретностью, лаконичностью, образностью, пробуждать у обучающихся интерес и творческую активность.

Создание четкого, верного представления об изучаемом техническом приеме или тактическом взаимодействии предполагает демонстрацию их

рациональных образцов с помощью средств наглядности: учебных фильмов, фотоиллюстраций, макетов и схем, а также непосредственного показа изучаемых технико-тактических действий на площадке.

К специфическим средствам обучения относятся физические упражнения, которые подразделяют на *вспомогательные* и *основные*. Критериями такого разделения служат их содержание и направленность воздействия на организм обучающихся.

Вспомогательные упражнения включают двигательные действия, создающие специальный фундамент для успешного овладения техникой и тактикой игры. К ним относятся упражнения других видов спорта: гимнастики, легкой атлетики и т.д. С их помощью решается задача как разносторонней физической подготовки, так и развития специальных физических кондиций, необходимых при игре в баскетбол: быстроты, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости.

Основные упражнения направлены на овладение техникой и тактикой игры в баскетбол. К ним относятся также игровые задания, которые требуют эффективного воспроизведения технико-тактических действий в вариативных условиях противодействия, включая игровое противоборство.

При овладении техникой игры в зависимости от сложности учебного материала используют упражнения с *выполнением игровых приемов в целом и по частям (по разделениям).*

На занятиях по баскетболу широко применяются *подводящие упражнения.* По своей координационной структуре они схожи с основными или являются их составными компонентами и выполняются в облегченных условиях: на месте, в замедленном темпе и т.п. В связи с этим подводящие упражнения просты в усвоении, ускоряют процесс обучения и подводят обучающихся к овладению рациональной техникой и тактикой игры.

На этапе совершенствования эффективны *упражнения сопряженного характера*, которые предполагают выполнение изученных технических действий в режиме, стимулирующем одновременное развитие специальных физических качеств или освоение тактики игры.

Упражнения по тактике, основу которых составляют игровые приемы и их сочетания, способствуют физическому и умственному развитию.

Изученные игровые приемы и технико-тактические действия закрепляются в подвижных играх, адаптированных к баскетболу. А в дальнейшем шлифуются в подготовительных, учебных и контрольных играх, ориентированных на приобретение навыков целостной игровой деятельности и непосредственную подготовку к участию в соревнованиях. Эти средства комплексного воздействия в занятиях баскетболом наиболее эмоциональны, а соответственно, особенно популярны у обучающихся.

Методы обучения

Конкретный эффект любого педагогического средства определяется не только его содержанием и формой, но и способом применения, т.е. методом.

Используемые на учебно-тренировочных занятиях баскетбола методы можно подразделить на три группы: ***словесные, наглядные и практические***.

К ***словесным методам*** относятся: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

Рассказ - это короткое повествование о технико-тактических приемах, взаимодействиях, способах их применения, месте и значении в игровой деятельности.

Объяснение раскрывает содержание, форму и структуру конкретного двигательного движения или действия, а также факторы, определяющие его эффективность. Точное и доступное объяснение создает предпосылки для освоения новых игровых приемов, правильного выполнения тактических установок. Одно из требований к объяснению – краткость. Тренер-преподаватель должен уметь выделять главное, не заостряя внимание на второстепенных деталях.

Команды и распоряжения - специфические формы речевого воздействия для оперативного управления деятельностью обучающихся. Они отличаются особой лаконичностью. На учебно-тренировочных занятиях по баскетболу преимущественно пользуются распоряжениями, которые, в отличие от команд, не имеют строго регламентированной формы, просты и доступны по содержанию. Распоряжения даются для подготовки, начала или окончания упражнения или игрового задания.

Задание - это форма постановки индивидуальной или коллективной задачи перед обучающимися для выполнения упражнений или в учебных играх.

Указание отличается от задания краткостью формы и направлено на внесение коррективов в действия обучающихся по ходу выполнения упражнения или в процессе игрового противоборства.

Беседа предполагает диалог между тренером-преподавателем и обучающимися, благодаря которому осуществляется обмен мнениями и намечается план дальнейших действий при обучении или совершенствовании.

Разбор, как правило, производят после завершения упражнения, игры или занятия. Это короткий или обстоятельный анализ всех действий и их результата.

Наглядные методы многообразны и направлены на активизацию сенсорных процессов у обучающихся.

К ним, прежде всего, *относится показ упражнений или их элементов тренером-преподавателем или наиболее подготовленными обучающимися*. Показ должен носить образцовый, четкий характер и создавать полное представление у обучающихся о движениях или действиях. Для этого необходимо создать соответствующие предпосылки: выбрать место для показа упражнения и создать оптимальные условия для его обзора; осуществить показ в целом или по частям, в обычном или замедленном темпе и т.д.

Высоко результативные и вспомогательные наглядные методы: *демонстрация кино и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий, использование демонстрационных досок, планшетов* и других средств.

Определенное значение имеют методы *ориентирования.* С помощью предметных или условных ориентиров (например, линии разметки, мячи, переносные стойки, стулья, ориентиры на щите, разнообразные зрительные и звуковые сигналы и т.д.) ограничивают направление движения, сигнализируют о его начале или окончании, регламентируют смену направления, задают траекторию полета мяча и т.п. Использование наглядных методов всегда должно сочетаться с разновидностями словесных. Это является одним из основных условий эффективности проведения учебно-тренировочных занятий

Практические методы базируются на активной двигательной деятельности обучающихся. Их грамотное использование имеет решающее значение в освоении умений и навыков игры в баскетбол.

Упражнения предполагают многократное повторение движений для овладения техникой игрового приема, сочетания приемов отдельными обучающимися или технико-тактических взаимодействий группой обучающихся.

Разучивание техники может осуществляться в *целом* или *по частям*. Относительно простые игровые приемы (например, стойки, передвижения, ведение мяча и т.п.) разучиваются в целостном виде, т.к. их расчленение нарушает структуру движений и усложняет процесс обучения. Разучивание по частям (расчлененным методом) предполагает временное освоение отдельных элементов целостного двигательного действия с последующим их объединением. Расчлененным методом в баскетболе осваивают координационно-сложные игровые приемы (например, бросок в прыжке одной рукой от головы).

При изучении техники и тактики баскетбола широко используются *подводящие упражнения*. Как правило, их объединяют в блоки так, чтобы путем планомерного и постепенного освоения более простых движений или двигательных действий подвести обучающихся к овладению сложными технико-тактическими действиями в целом. Предлагаемые задания выполняются в строгой последовательности индивидуально или с помощью партнера. Они могут включать:

- имитацию отдельных фаз движения с мячом или без него (например, подбрасывание мяча над собой при изучении бросков);
- фиксацию положений звеньев тела в ключевые моменты данного приема (например, при изучении броска в прыжке игрок, запрыгнув на гимнастическую скамейку, принимает положение замаха, т.е. мяч поднят к голове);
- создание условий принудительного ограничения амплитуды и направления движений (например, использование тренером-преподавателем или партнером вертикально расположенной картонки или планшета для

предотвращения отклонения в сторону локтя бросающей руки обучающегося, осваивающим технику дистанционного броска одной рукой от плеча);
- временное выключение из целостного движения отдельных звеньев тела (например, выполнение штрафных бросков из положения сидя на стуле).

Количество подводящих упражнений и время их использования зависят от результативности процесса обучения. К выполнению приема в целом следует переходить в случае свободного и уверенного воспроизведения его базовых элементов как автономно, так и во взаимосвязи друг с другом.

В дальнейшем условия выполнения технических приемов усложняют. При этом придерживаются определенной последовательности:
- от действий без мяча переходят к технике владения мячом;
- от статических действий на месте - к динамическим в движении;
- от обособленного единичного исполнения - к чередованию и сочетанию с другими действиями;
- от многократного повторения в облегченных стабильных условиях - к ситуативному применению в игровых.

Результативному освоению современных навыков игры в баскетбол на определенном этапе обучения содействует *метод сопряженных воздействий*. Его сущность состоит в создании оптимальных условий для взаимосвязанного комплексного совершенствования игровых приемов и необходимых для их эффективного воспроизведения физических качеств. Это достигается благодаря *соревновательным упражнениям*. Их применение создает благоприятный эмоциональный фон для обучения и совершенствования игровых навыков, пробуждает у обучающихсяя интерес к систематическим занятиям.

Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях, регламентированных установленными правилами игры. Он может быть представлен упражнениями в игровой форме, эстафетами и непосредственно игрой.

Основу *соревновательного метода* составляет специально организованная соревновательная деятельность. Особенно эффективен этот метод на этапе совершенствования. Он может быть представлен соревнованием на количественный или качественный результат при выполнении отдельных двигательных действий, играми по упрощенным правилам, двусторонними учебными, контрольными играми и, наконец, официальными соревнованиями.

Несмотря на всю привлекательность *игрового* и *соревновательного методов*, их применение требует определенной подготовленности обучающихся в плане обучения и овладения основами техники и тактики игры. Продолжительность игровых заданий и игр должна быть нормирована, т.к. наибольший эффект достигается при концентрации времени, отводимого на решение конкретной задачи.

На начальном этапе обучения необходимо отдавать предпочтение индивидуальным состязаниям на точность и качество выполнения заданий.

И только по мере повышения уровня технико-тактической подготовленности необходимо смещать акценты: переходить к командным видам соревнований, стимулировать быстроту и результативность действий в условиях возрастающей активности противоборства.

Принципы обучения

Процесс обучения в баскетболе опирается на некоторые общие положения - принципы, которые отражают закономерности педагогического процесса и в связи с этим носят обязательный характер при решении образовательных и воспитательных задач.

К основным принципам обучения относятся: *принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип постепенности, принцип систематичности и последовательности.*

Принцип сознательности и активности при обучении навыкам игры в баскетбол подразумевает: осмысление и понимание обучающимися сущности и сложной структуры изучаемого технического приема или тактического действия; самоанализ качества решения двигательной задачи с последующей корректировкой своих действий при их повторном воспроизведении.

Принцип наглядности предполагает создание у обучающихся четкого представления об изучаемом материале на различных этапах его освоения, базируется на визуальном восприятии разнообразных действий. Кроме традиционного объяснения и показа упражнений тренером-преподавателем или использования наглядных пособий в виде плакатов, фотографий, рисунков и т. п. для данного принципа незаменимы современные технические средства, включая видеоматериалы и компьютерные технологии.

Принцип доступности и индивидуализации основывается на предварительной оценке тренером-преподавателем исходного уровня подготовленности и индивидуальных возможностей обучающихся с последующим подбором посильных заданий согласно общим закономерностям обучения и воспитания. Трудности в обучении должны быть преодолимы для обучающегося, а его учебная деятельность – приносить ощутимый для него результат в усвоении материала. Подбор и конструирование тренировочных и игровых упражнений, требующих взаимодействия обучающихся в пространстве и времени, также должны базироваться на учете достигнутого уровня развития физического, технического и тактического потенциала вовлеченных в них участников.

Принцип постепенности органически связан с предыдущим принципом и формулируется в виде методологического правила: «от простого - к сложному, от легкого - к трудному». Его реализация обеспечивает неформированное усложнение программного материала с тенденцией к расширению технико-тактического арсенала обучающихся и дальнейшему его усложнению. Игровые приемы, усвоенные автономно,

затем совершенствуются в сочетании и в вариативных условиях, постепенно приближаемых к игровым. Противодействие изменяется от пассивной до активной формы.

Принцип систематичности и последовательности требует четкого планирования и регулярности в обучении; соблюдения рациональной преемственности между разделами учебного материала в соответствии с сущностью и внутренней логикой игры. Новый материал должен опираться на ранее усвоенный. Отсутствие системности в занятиях ведет к угасанию двигательных навыков и полученных знаний.

Все перечисленные принципы обучения тесно переплетаются в практической деятельности. Ни один из них не может эффективно реализовываться вне связи с другими.

2.8. Список литературы

1. Алачачян, Арменак Не только о баскетболе / Арменак Алачачян. - М.: Молодая Гвардия, 2018. - 320 с.
2. Башкин С.Ю. Уроки по баскетболу/ С.Ю. Башкин. - М.: Физкультура и спорт, 2012.-184с.
3. Гомельский А.Я. Баскетбол завоевывает планету. Баскетбол на Олимпиадах/ А.Я. Гомельский. - М.: Советская Россия, 2010.-160 с.
4. Гомельский А.Я. Управление командой в баскетболе/ А.Я. Гомельский. - М.: Москва, 2016.-144 с.
5. Гомельский А.Я. Как играть в баскетбол/ А.Я. Гомельский. - М.: Эксмо, 2015.-288 с.
6. Костикова Л.В. Баскетбол/ Л.В. Костикова. - М.: Физкультура и спорт, 2014.-176 с.
7. Пайе, Б. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных / Б. Пайе. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 513 с
8. Сборник Федеральный Стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол/Сборник.- М.: Спорт, 2016.- 823 с.

Электронные ресурсы:

1. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей http://www.it-n.ru/communities.
2. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
3. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4. Министерство образования и науки РФ - http://минобрнауки.рф/
5. Министерство спорта Российской Федерации - http://www.minsport.gov.ru/
6. Федеральный портал «Российское образование» (http://www.edu.ru/)
7. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (http://window.edu.ru/)
8. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (http://school-collection.edu.ru/)

Приложение № 1

Календарный учебный график для групп 1 года обучения

Месяц	№ занятий	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
сентябрь	1	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Вводное занятие. Правила поведения техника безопасности	Спортивный зал	Текущий контроль
	2	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техника передвижения по площадке с мячом и без. Ведение мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
	3	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Ведение мяча. СФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
	4	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Передача мяча двумя руками от груди.	Спортивный зал	Текущий контроль
октябрь	5	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	Спортивный зал	Текущий контроль
	6	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Игровая деятельность.	Спортивный зал	Текущий контроль
	7	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Броски.	Спортивный зал	Текущий контроль
	8	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Ведение мяча. СФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
ноябрь	9	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Ведение мяча. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
	10	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Игра в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
	11	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Ведение мяча. СФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
	12	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Игра в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
декабрь	13	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Игровая деятельность.	Спортивный зал	Текущий контроль
	14	в соответствии	теория	2	Броски.	Спортивный	Текущий

		с расписанием	практика			зал	контроль
	15	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Игровая деятельность.	Спортивный зал	Текущий контроль
	16	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Игра в защите. Индивидуальные защитные действия - перехват мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
январь	17	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Игра в нападении	Спортивный зал	Текущий контроль
	18	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Передачи мяча. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
	19	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Игра в нападении	Спортивный зал	Текущий контроль
	20	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Игровая деятельность	Спортивный зал	Текущий контроль
февраль	21	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Броски.	Спортивный зал	Текущий контроль
	22	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Передачи мяча. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
	23	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Игра в нападении	Спортивный зал	Текущий контроль
	24	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Передачи мяча. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
март	25	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Броски.	Спортивный зал	Текущий контроль
	26	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Игровая деятельность.	Спортивный зал	Текущий контроль
	27	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Броски.	Спортивный зал	Текущий контроль
	28	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Игровая деятельность.	Спортивный зал	Текущий контроль
апрель	29	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Командные действия в защите	Спортивный зал	Текущий контроль
	30	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Ведение мяча. СФП.	Спортивный зал	Текущий контроль

	31	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Командные действия в защите	Спортивный зал	Текущий контроль
	32	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Ведение мяча. СФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
май	33	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Передачи мяча. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
	34	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Контрольно - переводные нормативы	Спортивный зал. стадион	Зачет
	35	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Игра в защите	Спортивный зал	Текущий контроль
	36	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Индивидуальные действия с мячом.	Спортивный зал	Текущий контроль

Календарный учебный график для групп 2, 3 года обучения

Месяц	№ занятий	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
сентябрь	1	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях баскетболом	Спортивный зал	Текущий контроль
	2	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техника (изучение техники броска правой рукой)	Спортивный зал	Текущий контроль
	3	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техника (прямые передачи правой левой рукой)	Спортивный зал	Текущий контроль
	4	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техника (бросок в движении)	Спортивный зал	Зачет
октябрь	5	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Теория. ОФП (скоростная выносливость)	Спортивный зал	Текущий контроль
	6	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техническая подготовка (бросок с остановкой)	Спортивный зал	Текущий контроль
	7	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Соревновательная подготовка (игровая тренировка)	Спортивный зал	Текущий контроль

	8	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техника (передачи мяча из-за головы)	Спортивный зал	Текущий контроль
ноябрь	9	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Теория. Тактическая подготовка (тройки)	Спортивный зал	Текущий контроль
	10	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП (силовая подготовка)	Спортивный зал	Текущий контроль
	11	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техника (бросок левой рукой)	Спортивный зал	Текущий контроль
	12	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Тактическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль
декабрь	13	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Теория. ОФП (руки, плечи)	Спортивный зал	Текущий контроль
	14	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техника (бросок одной рукой)	Спортивный зал	Текущий контроль
	15	в соответствии с расписанием	теория практика	2	СФП (передачи набивным мячом)	Спортивный зал	Текущий контроль
	16	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль
январь	17	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Теория. ОФП (выносливость)	Спортивный зал	Текущий контроль
	18	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Тактическая подготовка (1 на 1)	Спортивный зал	Текущий контроль
	19	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП (скорость)	Спортивный зал	Текущий контроль
	20	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техника (передачи от пола)	Спортивный зал	Текущий контроль
февраль	21	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Теория. ОФП (скоростная выносливость)	Спортивный зал	Текущий контроль
	22	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техника (бросок 1 рукой)	Спортивный зал	Текущий контроль
	23	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП (выносливость)	Спортивный зал	Текущий контроль
	24	в соответствии	теория	2	Техника (переводы мяча под ногой)	Спортивный	Текущий

		с расписанием	практика			зал	контроль
март	25	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Игровая тренировка	Спортивный зал	Текущий контроль
	26	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Тактика (нападение 2 в 1, 3 в 1)	Спортивный зал	Текущий контроль
	27	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техника (прямые передачи)	Спортивный зал	Текущий контроль
	28	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Игровая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль
апрель	29	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Теория. Техническая подготовка (флотер)	Спортивный зал	Текущий контроль
	30	в соответствии с расписанием	теория практика	2	СФП (прыжки)	Спортивный зал	Текущий контроль
	31	в соответствии с расписанием	теория практика	2	СФП (подборы)	Спортивный зал	Текущий контроль
	32	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП (взрывная подготовка)	Спортивный зал	Текущий контроль
май	33	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Теория. СФП (ведение мяча на скорости)	Спортивный зал	Текущий контроль
	34	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Контрольно-переводные нормативы	Спортивный зал, стадион	Текущий контроль
	35	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Тактика (3на3)	Спортивный зал	Текущий контроль
	36	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Тактическая подготовка (тренировка подборов в команде)	Спортивный зал	Текущий контроль