

муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»

Принята на
Педагогическом совете
протокол № 4 от 28.08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ДЮСШ»
_____ Е.М. Демина
приказ № 82 от 28.08.2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО БАСКЕТБОЛУ

Возраст лиц, осваивающих программу
от 11 до 17 лет
Срок реализации программы: 9 месяцев
Разработчики:
Болгова И.И., зам. директора по УВР
МБУ ДО «ДЮСШ»;
Ивановский М.А., тренер-преподаватель
МБУ ДО «ДЮСШ» отделения
баскетбол

п. Тоншалово
2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.Пояснительная записка	3
2.Организационно-методические указания	4
3. Учебный план	7
4. Содержание программы.....	8
4.1. Теоретическая подготовка	8
4.2. Общая физическая подготовка.....	8
4.3. Специальная физическая подготовка.....	10
4.4. Техничко-тактическая подготовка.....	11
4.5. Игровая подготовка	12
4.6. Планируемые результаты	12
5. Педагогический контроль	12
6. Восстановительные мероприятия	13
7. Воспитательная работа	14
8. Материально-техническое обеспечение программы.....	15
9. Перечень информационного обеспечения программы	15
10. Приложение	17

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ, Федеральным законом от 30.04.2021 г. № 127 от 30.04.2021 г. «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Дополнительная общеразвивающая программа рассчитана для работы в спортивно-оздоровительных группах (далее СОГ).

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Программа направлена на оздоровление и физическое развитие обучающихся, которое позволяет освоить навыки игры в баскетбол и на удовлетворение потребностей обучающихся в активных формах двигательной деятельности.

Цель дополнительной общеразвивающей программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся.

Задачи:

- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом посредством изучения вида спорта баскетбол;
- укрепление здоровья средствами физической культуры;
- развитие физических качеств;
- овладение основами игры в баскетбол;
- выявление перспективных воспитанников для последующего этапа обучения.

Программа предоставляет возможность лицам, достигшим 11 -17 летнего возраста, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям баскетболом, укреплять здоровье, получать социальную практику общения в коллективе.

Баскетбол - командная игра, в которой участвуют две команды, в каждой из которых по 5 игроков одного пола. Цель каждой команды – забросить мяч в корзину соперника, помешав другой команде завладеть мячом, и забросить его в свою корзину. Мяч можно передавать, бросать, отбивать катить или вести в любом направлении при условии соблюдения соответствующих правил. Победитель игры – команда, которая к концу игрового времени набрала наибольшее количество очков. Для баскетбола характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, передачи, броски и ведения мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками.

Занятия баскетболом способствуют:

- развитию скоростно-силовой подготовки;
- развитию ловкости, координации;
- развитию моральных и волевых качеств;
- овладению знаниями в различных областях: физиологии, основам гигиены, питания и спортивной тренировки.

В процессе спортивной тренировки воспитываются такие качества, как: уверенность в своих силах и возможностях, самообладание и ответственность

Актуальность программы по баскетболу заключается в том, что занятия баскетболом обеспечивают всестороннее физическое развитие, повышают функциональные возможности организма, укрепляют здоровье занимающихся, что позволяет рекомендовать баскетбол, как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. А также в игре занимающиеся учатся контролировать свои эмоции, учатся действовать самостоятельно и решать игровые задачи во взаимодействии со своими партнерами, но главное: они учатся действовать обдуманно.

Основополагающие принципы программы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля).

-Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала и соответствия его возрастным требованиям обучающихся, чтобы обеспечить рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач физической подготовки.

2. Организационно-методические указания

В спортивно-оздоровительные группы принимаются обучающиеся 11 -17 лет, желающие заниматься баскетболом, при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья.

Тренировочный процесс в учреждении начинается с 1 сентября и продолжается в течение учебного года.

Срок реализации программы для групп спортивно-оздоровительного этапа - 9 месяцев.

Группы формируются в начале учебного года, согласно Устава ДЮСШ, санитарно-эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп.

Режим занятий и наполняемость учебных групп

Этап подготовки	Период обучения (мес.)	Возраст (лет)	Количес- венный состав группы (чел.)	Занятия	
				всего за неделю (час.)	Продолжи- тельность занятия (мин.)
Спортивно-оздоровительный	9	11– 17	5 - 20	6	90

Количественный состав группы – 5 - 20 человек.

Программа рассчитана на 36 учебных недель, 216 часов в год, по 6 часов в неделю (1 модуль).

Занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием.

По окончании учебного года по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов по общефизической подготовке обучающиеся переходят на следующий этап обучения, либо остаются на повторное обучение.

Формы и методы обучения.

Главное средство в занятиях с обучающимися на данном этапе – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

Основными формами обучения являются:

- групповые тренировочные занятия, которые отвечают характеру игры в баскетбол, предусматривают повышенное требование к взаимодействию между игроками, необходимость решения коллективных задач;
- теоретические занятия (беседы, лекции, тестирование, просмотр видео материалов по спортивной тематике и др.);
- контрольные испытания;
- участие в соревнованиях и товарищеских встречах;
- тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере.

Подготовка юных баскетболистов характеризуется широким применением различных способов и методов тренировок, а также упражнений из других видов спорта (легкая атлетика, подвижные и спортивные игры), где используется игровой метод.

Методы организации тренировочных занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный. При начальном обучении основам игры в баскетбол, используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся.

Педагогические технологии, используемые в тренировочном процессе:

1. Здоровьесберегающие технологии - формирование знаний, навыков, умений, связанных с сохранением собственного здоровья, в том числе навыков предохранения от перегрузок, профилактики травматизма, соблюдение гигиенических норм обучающихся.

2. Личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - целенаправленное формирование личности воспитанника посредством его

физического развития с учетом его способностей, применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности обучающихся.

3. Информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций, видеозаписей соревнований по баскетболу для улучшения мотивации к занятиям и в приобретении знаний основ данного вида спорта.

4. Игровые технологии - включение в тренировочные занятия подвижных и спортивных игр, проведение соревнований внутри тренировочных групп и между группами.

Практические занятия проводятся в форме тренировочных занятий и делятся на три части.

Подготовительная часть – сообщение задач тренировочного занятия, организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются общеразвивающие, специально – подготовительные и имитационные упражнения.

Главная задача основной части – обучение и совершенствование техники двигательных навыков, обеспечение общей и специальной подготовки, освоению технических приемов игры в баскетбол.

В заключительную часть тренировки включают упражнения, направленные на восстановление организма в первоначальное состояние.

Особенности содержания программы.

На первом году обучения периодизация учебного процесса носит игровой характер и строится по типу общей подготовки. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, подвижных игр, освоению техники лыжных ходов. На этом этапе не надо планировать занятия со значительными физическими и психологическими нагрузками, которые допускают использование однообразного и монотонного материала. Во время обучения технике игры в баскетбол следует ориентироваться на использование необходимого количества различных подготовительных упражнений. Надо стабилизировать основы техники игры в баскетбол и добиваться стойких двигательных навыков. В это время у юных спортсменов закладывается разносторонняя техническая база – такой подход является предпосылкой для последующего технического совершенствования.

На этом этапе обучения можно привлекать юных спортсменов к соревнованиям по общей физической подготовке, спортивным играм по упрощенным правилам и к выполнению контрольных упражнений для этой возрастной группы.

По окончании учебного года обучающиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовке.

Результатом образовательной деятельности по программе баскетбол являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие обучающихся:

- рост уровня развития физических качеств,
- освоение основных приёмов и навыков игры в баскетбол,
- приобретение теоретических знаний, в том числе основ здорового образа жизни,
- продолжение обучения на последующих этапах обучения.

Применяются следующие формы контроля:

- теоретическая подготовка: опрос, собеседование, тест-задания.

- общефизическая подготовка: сдача контрольных нормативов.
- освоение программного материала: тестирование, наблюдения.

3. Учебный план

Учебный план на 216 часов в год, 6 часов в неделю (1 модуль).

№	Тема программы	Кол-во часов		Всего часов
		теоретических	практических	
1.	Теория	8		7
2.	ОФП		60	60
3.	СФП		38	38
4.	Техническая		36	37
5.	Тактическая		14	14
6.	Игровая подготовка (подвижные, спортивные игры, учебные игры)		50	50
7.	Соревнования, товарищеские встречи		6	6
8.	Контрольно- переводные нормативы		4	4
Итого		8	208	216

Полное содержание учебного материала на год прописано в рабочей программе тренера - преподавателя, реализующего данную программу.

4. Содержание дополнительной общеразвивающей программы.

4.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке юных баскетболистов. Она органически связана с физической, морально-волевой и технико-тактической подготовкой и проводится непосредственно во время тренировочного занятия в форме бесед, лекций.

Примерные темы теоретической подготовки.

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Гигиенические знания и навыки.
3. Режим и питание спортсменов.
4. Закаливание организма.
4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
5. Места занятий, оборудование, инвентарь.
6. Техника безопасности, охрана здоровья занимающихся на занятии.
7. Правила игры в баскетбол.

4.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры), спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости, эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки баскетболиста.

Средства развития ОФП

1. Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу. Повороты на месте. Размыкание в колонне на месте и в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов:

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

- Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях, наклоны и круговые вращения туловищем, повороты туловища.

- Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

- Упражнения для ног: поднимание на носки, различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, отведения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, подскоки из различных исходных положений, прыжки.

- Упражнения в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

- Упражнения для развития силы: Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. 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 60 м. со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения 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). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

- Упражнения для развития ловкости: Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание мяча.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами (мяч, скакалка, гимнастическая палка).

- Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

- Упражнения с мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

- Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке.

4. Акробатические упражнения: кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега, длинный кувырок вперед, кувырки назад, соединение нескольких кувырков, опорный прыжок через козла, перекувырки и перевороты.

5. Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы):

- Игры с мячом на развитие внимания, координации: «Мяч ловцу», «Салки», «Попади в цель», «Пятнашки» и др.

- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, ведением мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости):

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800 м.

- Ускорения до 50 - 60 м.
- Старты из различных исходных положений.
- Кроссы до 1000 м. (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.
- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.

- Многоскоки.

- Метание мяча в цель и на дальность. Метание гранаты.

7. Спортивные игры: волейбол, гандбол, ручной мяч, футбол.

4.3. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 30 м. из различных исходных положений.

Бег различными способами с изменением скорости, направления, частоты шагов.

Многоскоки, прыжки на одной ноге на месте и в движении.

- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упражнения для кистей рук с гантелями, эспандерами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность.

- Упражнения для развития игровой ловкости.

Подбрасывание и ловля мяча на месте, в ходьбе и беге, после поворота. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка. Ведение мяча с ударами в пол. Ведение мяча со сменой рук. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения мяча с различной интенсивностью. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу с заданием, сохраняя расстояние между ними 2 м.

- Упражнения для развития специальной выносливости.

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках. Игры учебные в баскетбол. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

4.4. Техничко-тактическая подготовка.

Техничко-тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений владения мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

Техническая подготовка.

- Остановки и повороты.

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Повороты вперед, повороты назад. Остановки во время бега выпадом и прыжком. Остановка прыжком, остановка двумя шагами.

- Техника передвижения.

Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

- Ловля мяча.

Двумя руками на месте, двумя руками в движении, двумя руками в прыжке, двумя руками при встречном движении, двумя руками при движении сбоку, ловля мяча одной рукой на месте.

- Передача мяча.

Двумя руками сверху от груди, двумя руками снизу, из-за головы, одной рукой от плеча, с боку, одной рукой снизу, отскоком от площадки. Передача двумя руками с места, в движении. Передача одной рукой с места.

- Ведение мяча.

Ведение с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем, без зрительного контроля. Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом. Обводка соперника без сопротивления и с сопротивлением.

- Отбор мяча: выбивание мяча, вырывание мяча, обманные движения (финты).

- Броски мяча в кольцо.

Бросок двумя руками от груди, бросок двумя руками снизу, бросок двумя руками сверху, бросок одной рукой от плеча.

Особенности обучения техническим приёмам.

В СО группах обучение должно проходить с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполнять их нужно на месте или на малой скорости. Техническая оснащенность должна постепенно адаптироваться к самой игре и умению мыслить и выполнять на площадке задуманное, что является фундаментом дальнейшего обучения. Овладение техническими приемами дает возможность уверенно продолжать движение вперед и получать большое удовольствие от игры в баскетбол.

Из всего многообразия технических приемов баскетболистов в начальный период обучения необходимо, прежде всего, освоить навыки ведения мяча, передачи мяча, бросков в кольцо.

На первом этапе главное внимание следует уделять сыгранности и взаимопониманию в малочисленных составах на ограниченных площадках, не забывая совершенствовать технику движений с мячом у каждого индивидуально.

Тактическая подготовка.

Тактика – это рациональное использование средств, способов и форм ведения спортивной борьбы, направленных на достижение победы.

Важно научить занимающихся следующим тактическим действиям: оценивать расстановку сил, определять положение мяча в конкретный момент игры, предугадывать действия партнёров, быстро анализировать складывающуюся обстановку.

4.5. Игровая подготовка.

Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты, соревнования.

Учебные игры. Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке.

Спортивные игры. Одним из средств подготовки юных баскетболистов являются спортивные игры (гандбол, волейбол, футбол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий. Использование спортивных игр при подготовке юных баскетболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Выбатывает командный дух, характер и волю к победе.

Эстафеты. Для развития быстроты и ловкости, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

Соревнования. При подготовке юных баскетболистов по программе предусматривается проведение соревнований:

1. Внутригрупповые.

Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм по упрощенным правилам, учебные игры по баскетболу.

2. Межгрупповые.

Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм между группами. Игра в баскетбол между группами.

4.6. Планируемые результаты.

К концу учебного года обучающиеся:

- приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки, в том числе основы здорового образа жизни;
- осваивают основные средства ОФП;
- осваивают основные технические приемы игры в баскетбол;
- осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков);
- повышают уровня функциональной подготовки;
- развивают коммуникативные, морально-волевые качества.

5. Педагогический контроль

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется тренером в форме тестирования;
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется тренером в форме наблюдения;
- годовая аттестация, проводится в конце учебного года, в форме выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке, а также теоретических знаний.

Нормативные требования по всем компонентам подготовки и описание тестов в приложении к программе.

Теоретическая подготовка.

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких методов как опрос,

собеседование, творческое задание. Формами проведения проверки теоретических знаний является опрос.

Общефизическая подготовка.

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводится по результатам контрольных упражнений. Обучающиеся выполняют следующие контрольные задания:

- бег на короткие дистанции (30м.);
- прыжок в длину с места;
- челночный бег 3 x 10 м.;
- подтягивание на высокой перекладине (мальчики);
- сгибание разгибание рук в упоре (девочки).

Тестирование проводится в начале и конце учебного года.

Техническая и тактическая подготовка.

Контроль освоения обучающимися технических элементов баскетбола и тактической подготовки осуществляется систематическим наблюдением, в результате которого выносятся оценочные суждения по овладению техническими и тактическими действиями.

6. Восстановительные мероприятия

Восстановительные мероприятия носят комплексный характер и включают в себя четыре группы средств: педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Они могут проводиться в повседневном тренировочном процессе и в условиях соревнований.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе работы необходимо варьировать нагрузку и условия проведения занятий, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха.

Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния занимающихся.

Медико-биологическая группа включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Гигиенические средства включают в себя рациональный распорядок дня, личную гигиену, закаливание, гигиенические условия тренировочного процесса.

7. Воспитательная работа

Целенаправленная и систематически организованная воспитательная работа ведет к повышению спортивных результатов, успеваемости обучения в школе и определяет дальнейший жизненный путь юных спортсменов.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Тренер-преподаватель формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, трудолюбие, целеустремленность). Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо уделять серьезное внимание на этику спортивной борьбы.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать воспитанника, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия.

В процессе занятий со спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Ведущее место в формировании нравственного сознания спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий: строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение на тренировочных занятиях.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам юного спортсмена.

Воспитание волевых качеств – одно из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

8. Материально-техническое обеспечение программы.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд, методические разработки в области баскетбола.

Материально-техническая база:

Оборудование:	- баскетбольная площадка	- 1
	- щиты баскетбольные	- 2 шт.
Инвентарь:	- баскетбольные мячи	- 20 шт.
	- конусы тренировочные	- 20 шт.

- медицин-болл 1-2 кг.	- 5 шт.
- скакалки	- 20 шт.
- мяч волейбольный	- 2 шт.
- мяч футбольный	- 1 шт.
- жгуты, экспандеры	- по 4 шт.
- накидки	- 10 шт.
- игровая форма	- 10 комплектов

9. Перечень информационного обеспечения программы

Литература:

1. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. – М.; ФиС, 2001.
 2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1. – М., Центр Академия, 2002.
 3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2. – М., Центр Академия, 2004.
 4. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под ред. Портнова Ю.М.- М., 2004.
 5. Билл Гатмен, Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. – М., АСТ-Астрель, 2006.
 6. Портнов Ю.М., Башкирова В.Г., Луничкин В.Г. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М., Советский спорт, 2004.
 7. Баррел Пэйе, Патоик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. – М., ТВТ Дивизион, 2008.
 8. Лепёшкин В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры. – М., Советский спорт, 2011.
- Электронные информационно-образовательные ресурсы:
1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации - <http://www.minsport.gov.ru>
 2. Официальный интернет-сайт Российской федерации баскетбола - <http://www.basket.ru>
 3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» - <http://lib.sportedu.ru>
 4. Официальный интернет-сайт «Уроки баскетбола» - <http://basketball-training.org.ua>
 5. Официальный интернет-сайт «Баскетбол» - <http://offsport.ru/basketball.ru>
 6. Спортивный портал // <http://www.sport-express.ru/>
 7. Физическая культура Будущего// <http://www.fizkult-ura.ru>
 8. <https://www.youtube.com/>

**Примерный план распределения программного материала по баскетболу
в годичном цикле для спортивно-оздоровительной группы на 216 часов**

Виды подготовки	Кол-во (ч)	Месяцы								
		1 модуль								
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май
Теоретическая	8	1	1	1	1	1	1	1		1
Общая физическая	60	8	7	7	6	5	6	7	7	7
Специально-физическая	38	4	5	5	6	4	4	3	4	3
Техническая	36	3	4	4	5	4	5	4	4	3
Тактическая	14		2	2	2	1	1	2	2	2
Игровая подготовка (подвижные, спортивные игры, учебные игры)	50	6	5	6	5	5	6	6	6	5
Контрольно-переводные нормативы	4	2								2
Соревнования, товарищеские встречи	6			1	1		1	1	1	1
Всего	216	24	24	26	26	20	24	24	24	24

**Контрольные нормативы по ОФП для баскетболистов
на спортивно-оздоровительном этапе**

Контрольные упражнения (тесты)	Результат			
	мальчики	девочки	юноши	девушки
	11-13 лет		14-17 лет	
Бег 30 м. (сек.)	не более		не более	
	6,4	6,6	5,8	6,2
Челночный бег 3 по 10 м. (сек.)	не более		не более	
	10,5	11,0	9,8	10,2
Прыжок в длину с места (см.)	не менее		не менее	
	130	115	170	150
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) (мал.)	3 - 4		5-10	
Сгибание разгибание рук в упоре (кол-во раз) (дев.)		5 - 7		6-10

Контрольные нормативы в спортивно-оздоровительных группах носят главным образом контролирующий характер.

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года.

По результатам контрольных упражнений оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося.

Методические указания к выполнению упражнений по общей физической подготовке

Бег 30 м. с высокого старта.

Проводится на беговой дорожке в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 метров, финишная отметка, флажок.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол.

Челночный бег 3x10 м.

Проводится в спортивном зале в спортивной обуви.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды.

Тщательно отмеряют участок в 10 метров на дорожке в 15 метров, отмечая начало его и конец линиями. За каждой чертой два полукруга радиусом 50 см, на дальний конец (полукруг) от финишной линии кладут кубик 5 см.

Описание теста: Спортсмен становится за ближней чертой на линии старта и по команде "Марш" начинает бег в сторону финишной черты; обегая полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к финишной черте, пробегая её.

Результат: Учитывается время выполнения задания от команды "Марш" до пересечения линии финиша, разрешается одна попытка.

Прыжок в длину с места.

Проводится в спортивном зале на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление.

Оборудование: резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: выполняется толчком двух ног от линии или края доски на покрытие.

Результат: Дальность прыжка измеряется в см. Разрешается выполнить три попытки. Итоговым берётся лучший результат.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание).

Выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола или предмета высотой не более 4 см., не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при сохранении тела. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Дается 1 попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста.

Подтягивание на высокой перекладине.

Упражнение выполняется из исходного положения – вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками и туловищем, руки на ширине плеч, стопы вместе. Подтянутся непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опустится в вис. Зафиксировать на 0,5 секунды положение вися. Не допускается сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, опускать хват раскрыв ладонь, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды.