

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Дельфин»
(«СШ «Дельфин»)

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
«СШ «Дельфин»
Протокол от 29.08.2025 № 1/ПС



УТВЕРЖДЕНО
Директором «СШ «Дельфин»
И.В. Белогубовой
Приказ от 01.09.2025 № 189

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА
«БАСКЕТБОЛ»
(для обучающихся 8-10 лет)

Уровень: стартовый (396 часов)
Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Гребнев Никита Александрович,
тренер-преподаватель
Соколова Светлана Сергеевна,
руководитель структурного
подразделения «СШ «Дельфин»

Программа рассмотрена
методическим советом «СШ «Дельфин»
Протокол от 29.08.2025 № 1/ПС

г. Арамиль
2025 год

Содержание программы

1. Пояснительная записка	стр. 3
<i>Характеристика и краткая история вида спорта</i>	стр. 3
<i>Актуальность программы</i>	стр. 4
<i>Адресат программы</i>	стр. 4
<i>Объем и срок освоения программы</i>	стр. 5
<i>Формы обучения, виды и режим занятий</i>	стр. 5
2. Цель и задачи программы	стр. 5
3. Содержание программы	стр. 6
<i>Учебный (тематический) план первого года обучения</i>	стр. 7
<i>Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения</i>	стр. 7
<i>Учебный (тематический) план второго года обучения</i>	стр. 13
<i>Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения</i>	стр. 14
4. Планируемые результаты освоения программы	стр. 19
5. Комплекс организационно-педагогических условий программы	стр. 20
<i>Календарно-учебный график</i>	стр. 20
<i>Материально-техническое обеспечение</i>	стр. 20
<i>Методическое обеспечение Программы</i>	стр. 20
<i>Формы аттестации и контроля</i>	стр. 22
6. Список литературы	стр. 23
<i>Приложение к программе</i>	стр. 24-25

1. Пояснительная записка

Баскетбол (от англ. basket — корзина, ball — мяч) — олимпийский вид спорта, спортивная командная игра с мячом, цель в которой — забросить мяч в корзину соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Каждая команда состоит из 5 полевых игроков.

В 1891 году в Соединенных Штатах Америки молодой преподаватель, уроженец Канады, доктор Джеймс Нейсмит, пытаясь “оживить” уроки по гимнастике, прикрепил две корзины из-под фруктов к перилам балкона и предложил забрасывать туда футбольные мячи. Получившаяся игра лишь отдаленно напоминала современный баскетбол. Ни о каком ведении даже речи не шло, игроки перекидывали мяч друг другу и затем пытались закинуть его в корзину. Побеждала команда, забросившая большее количество мячей.

Через год Нейсмит разработал первые правила игры в баскетбол. Первые же матчи по этим правилам вызвали и первые их изменения.

Постепенно баскетбол из США проник сначала на Восток — Японию, Китай, Филиппины, а потом в Европу и Южную Америку.

Через 10 лет на Олимпийских играх в Сент-Луисе американцы организовали показательный тур между командами нескольких городов. В 1946 году возникла Баскетбольная ассоциация Америки (БАА). Первый матч под её эгидой состоялся 1 ноября того же года в Торонто между командами Toronto Huskies и New York Knickerbockers.

В 1949 году, ассоциация объединилась с Национальной баскетбольной лигой США, в результате чего была образована Национальная баскетбольная ассоциация (НБА). В 1967 году, была создана Американская баскетбольная ассоциация, которая долгое время пыталась составить конкуренцию NBA, но спустя 9 лет объединилась с ней.

На сегодняшний день NBA является одной из наиболее влиятельных и известных профессиональных баскетбольных лиг в мире. В 1932 году основана Международная федерация любительского баскетбола. В состав федерации вошли 8 стран: Аргентина, Греция, Италия, Латвия, Португалия, Румыния, Швеция, Чехословакия.

Исходя из названия, предполагалось, что организация будет возглавлять только любительский баскетбол, однако, в 1989 году, профессиональные баскетболисты получили допуск к международным соревнованиям, и слово «любительский» было изъято из наименования.

Самый первый международный матч состоялся в 1904 году, а в 1936 году баскетбол попал в программу летних Олимпийских игр.

Появление баскетбола в России

Точно известна и дата первого международного матча. В 1909 году состоялось событие, ставшее определённой вехой в истории не только отечественного, но и мирового баскетбола. В Петербург приехала группа членов американской ассоциации христиан. По другим сведениям, это были моряки одного из торговых американских кораблей, стоявших в порту. Из них и была составлена баскетбольная команда, которая, к общей радости петербуржцев, проиграла местной команде «лиловых» из спортклуба «Маяк» со счётом 19:28.

В 1919 г. журнал «Русский спорт» поместил первые статьи о баскетболе. В одном из номеров, в частности, давалось описание первого в истории советского баскетбола соревнования между вторым Петроградским спортивным клубом и баскетбольной лигой, проведённого 25 мая 1919 г.,

С 1920 года баскетбол включался в программу физкультурных праздников: уральской олимпиады, московской губернской олимпиады и т.д. В этом же году, баскетбол как самостоятельный предмет был введён в физкультурных учебных заведениях: в Главной военной школе физического образования, в Окружной школе инструкторов спорта и допризывной подготовки и в Московском институте физической культуры. Специалисты, окончившие эти учебные заведения, стали первыми пропагандистами баскетбола в нашей стране.

Поистине триумфальной можно считать поездку во Францию и Бельгию в 1935 году женской сборной команды страны в составе лучших баскетболисток Москвы и Ленинграда. В 5 проведённых встречах были одержаны победы, в том числе над мужской сборной командой Парижского рабочего союза. 1 января 1939 г. были введены новые правила игры, которые во многом совпадали с международными. На 1 января 1941г. в стране насчитывалось более 82 тысяч баскетболистов. К этому времени завершилось становление отечественной школы баскетбола.

Преемницей Федерации баскетбола СССР стала Российская федерация баскетбола. Организация получила признание ФИБА, и сборные страны начали выступать на международной арене под флагом России.

За прошедшие годы существования Российской Федерации сборные страны по баскетболу лишь 4 раза становились чемпионами турниров: в 2007 году чемпионат Европы выиграли мужчины, а женщины завоевывали аналогичный титул в 2003, 2007 и 2011 годах.

Несмотря на неуверенные выступления национальных сборных, баскетбол в России продолжает оставаться одним из самых популярных видов спорта.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу (далее – ДООП, Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность** и **стартовый уровень сложности**. На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта.

Составлена на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 года);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
- Устав СШ «Дельфин».

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков.

Игровая деятельность в баскетболе отличается многообразием и сложностью движений циклического и ациклического характера. Эти движения выполняются в самых разнообразных сочетаниях, проявляясь в сложной координационной согласованности определенных частей тела.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 8-10 лет.

Набор в группы осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у обучающихся специальных умений и навыков.

Обязательным условием приема детей является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям.

Количественный состав групп стартового уровня – 15-20 человек.

Возрастные психофизиологические особенности детей 8 - 10 лет

Физиологические особенности возраста

Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса.

Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8 – 9 лет. Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

Мышцы детей младшего школьного возраста имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.

В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения.

В возрасте 8–10 лет происходит также бурное развитие биодинамики движений ребенка, и прежде всего их координационного компонента.

Возрастной интервал 8 – 10 лет наиболее благоприятен для развития практически всех двигательных и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности человека.

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности.

Объем программы – 528 часов

Срок освоения программы - 2 года:

1 год обучения: 264 часа в год;

2 год обучения: 264 часов в год.

Форма обучения – очная.

Форма организации учебной деятельности может быть: групповая, малогрупповая, фронтальная, индивидуальная.

Виды занятий: вводные, теоретические, практические, комбинированные, диагностические, итоговые, контрольные, соревновательные, игровые, показательные.

Режим занятий

Общее количество часов неделю – 6 часов.

Количество занятий в неделю – 3 занятия.

2. Цель и задачи программы

Цель программы: содействие физическому развитию обучающихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения игры в баскетбол.

Задачи:**Образовательные:**

- дать обучающимся начальные знания о выбранном виде спорта (история, характерные особенности, современное развитие, роль в формировании здорового образа жизни, правила игры и соревнований);
- обогатить двигательный опыт обучающихся физическими упражнениями общеразвивающей и специальной физической направленности;
- обучить начальным навыкам и технико-тактическим приемам выбранного вида спорта;
- научить основам безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта; правилам личной гигиены спортсмена;
- обучить основным приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях спортом и выбранным видом спорта, в частности.

Воспитательные:

- способствовать формированию у обучающихся положительных качеств, таких как чувство товарищества, личной ответственности, толерантности и взаимопомощи, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- сформировать у обучающихся потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья;
- способствовать профилактике асоциального поведения у обучающихся и распространения вредных привычек через занятия выбранным видом спорта;
- прививать и поддерживать у обучающихся чувство патриотизма к своей стране и малой родине, гордости за свою спортивную школу.

Развивающие:

- развивать физические качества, необходимых для выбранного вида спорта (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- развивать технические и тактические навыки, характерные для выбранного вида спорта;
- развивать стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом, в частности баскетболом;
- прививать навыки организации активного досуга с элементами игры в баскетбол;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма.

3. Содержание программы**3.1. Учебный план программы**

Год обучения	Трудоемкость программы (количество часов)			Форма промежуточной/итоговой аттестации
	Всего	Теория	Практика	
<i>Первый</i>	198	55	143	Осуществляется согласно Положению о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам по видам спорта Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин»
<i>Второй</i>	198	45	153	
Итого:	396	100	296	

**Учебный (тематический) план
Первый год обучения**

№	Тема	Количество часов			Форма проверки/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Психологическая подготовка	11	11		Беседа, устный опрос
2.	Теоретическая подготовка	14	14		
2.1.	Развитие физической культуры и спорта в России	3	3		Беседа, устный опрос
2.2.	История развития баскетбола в России и за рубежом	3	3		Беседа, устный опрос
2.3.	Гигиена и врачебный контроль в спорте	4	4		Беседа, устный опрос
2.4.	Основные правила игры в баскетбол	4	4		Беседа, устный опрос, визуальный контроль
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	51	2	49	
3.1.	Строевые упражнения	4	1	3	Визуальный контроль
3.2.	Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов)	10	1	9	Визуальный контроль, мониторинг
3.3.	Бег (на короткие и длинные дистанции)	12		12	Визуальный контроль, мониторинг
3.4.	Акробатические упражнения	12		12	Визуальный контроль
3.5.	Подвижные игры, эстафеты	13		13	Визуальный контроль
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	42	6	36	Визуальный контроль, мониторинг
5.	Техническая подготовка	37	8	29	
5.1.	Упражнения без мяча (остановки и повороты)	6		6	Визуальный контроль, мониторинг
5.2.	Основная стойка баскетболиста и техники передвижения	14	4	10	Визуальный контроль, мониторинг
5.3.	Техника владения мячом	10	4	6	Визуальный контроль, мониторинг
5.4.	Индивидуальные действия	7		7	Визуальный контроль
6.	Тактическая подготовка	19	8	11	Визуальный контроль
6.1.	Тактика нападения	10	4	6	Визуальный контроль
6.2.	Тактика защиты	9	4	5	Визуальный контроль
9.	Тестирование и контроль (аттестация обучающихся)	4		4	Результаты участия
10.	Восстановительные мероприятия	19	6	13	Беседа, устный опрос, визуальный контроль
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1		1	Результаты сдачи контрольных нормативов
	Итого:	198	55	143	

**Содержание учебного (тематического) плана
первого года обучения**

1. Психологическая подготовка

Теория: знакомство с целями и задачами программы на учебный год, повтор инструктажей по технике безопасности (ИТБ) во время занятий вольной борьбой, правил внутреннего распорядка и поведения в помещениях и на месте проведения занятий;

требований к спортивной одежде и обуви. Ознакомление с режимом тренировочной деятельности, учебой и отдыхом.

Практика: практическое применение полученных знаний во время учебно-тренировочных занятий.

2. Теоретическая подготовка

2.1. Развитие физической культуры и спорта в России

Теория: обзор важнейших событий в российской физической культуре и спорте, знакомство с выдающимися достижениями российских спортсменов.

Практика: не предусмотрена.

2.2. История развития баскетбола в России и за рубежом

Теория: знакомство обучающихся с историей возникновения баскетбола и его развития в СССР, России и за рубежом; именами ведущих игроков и тренеров советского, российского и зарубежного баскетбола.

Практика: не предусмотрена.

2.3. Гигиена и врачебный контроль в спорте

Теория: знакомство обучающихся с правилами гигиены при занятиях физическими упражнениями и баскетбола, в частности; правилами врачебного контроля.

Практика: знание и соблюдение обучающимися правил личной гигиены, прохождение ежегодного углубленного медицинского осмотра.

2.4. Основные правила игры в баскетбол

Теория: знакомство обучающихся с главными правилами игры в баскетбол, терминологией, методикой судейства и судейскими жестами. Разбор отдельных моментов, возникающих в ходе соревнований.

Практика: усвоение полученной информации отслеживается и закрепляется во время учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

3.1. Строевые упражнения

Теория: знакомство обучающихся с понятием «строевые упражнения», видами строевых упражнений и способами их применения на занятиях ОФП.

Практика: выполнение строевых упражнений:

- 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, расчёт по строю, повороты на месте.
- Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка.
- Изменение скорости движения строя.

3.2. Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов)

Теория: знакомство обучающихся с видами общеразвивающих упражнений, применяемых в выбранном виде спорта.

Практика:

Упражнения для рук и плечевого пояса

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) -

- сгибание и разгибание рук,
- вращения, махи,
- отведение и приведение,
- рывки одновременно обеими руками и одновременно, 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 лёжа на спине;
- из положения лёжа на спине переход в положение сидя;
- смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз;
- угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса;
- различные сочетания этих движений.

ОФП с предметами: с набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками.

3.3. Бег (на короткие и длинные дистанции)

Теория: знакомство обучающихся с видами бега и пониманием того, какой вид бега направлен на развитие тех или иных спортивных навыков, необходимых для выбранного вида спорта.

Практика: беговые упражнения, бег на короткие и длинные дистанции.

3.4. Акробатические упражнения (кувырки вперед, кувырки назад)

Теория: знакомство обучающихся с таким элементом акробатики, как кувырок; видами кувырков, правильным способом их выполнения.

Практика: кувырок вперед с шага, два кувырка вперед, кувырок назад из седа, длинный кувырок вперед.

3.5. Подвижные игры, эстафеты

Теория: краткое объяснение правил предлагаемых игр и эстафет.

Практика: футбол по упрощенным правилам, эстафеты на перегонки с передачей мяча и т.д.

4. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: знакомство обучающихся упражнениями специальной физической подготовки (СФП), с такими понятиями как «сила», «ловкость», «выносливость», «быстрота».

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 партнёра. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивным мячом.

Упражнения для развития быстроты: бег по дистанции от 30 до 100 м. со старта и сходу. С максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером.

Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вниз, вперёд, вверх, за голову, за спину). Перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперёд-назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперёд, в сторону, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения для развития общей выносливости: бег равномерный и переменный на 1000 м. Дозированный бег по пересечённой местности от 3-х минут до 1 часа. Прохождение дистанции от 3-х до 10 км.

Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол. Туристские походы.

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». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

5. Техническая подготовка

5.1. Основная стойка баскетболиста и передвижения

Теория: знакомство обучающихся с основными стойками и техниками передвижения баскетболиста, умением сочетать их в игровых моментах.

Практика: из основной стойки баскетболиста. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперёд и назад). Передвижение правым – левым боком.

Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперёд, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов.

5.2. Упражнения без мяча

Теория: знакомство обучающихся с техникой резкой остановки на скорости без потери мяча и поворотов для ухода от соперников. Умение сочетать их в игровой практике.

Практика:

Упражнения для освоения остановки:

1. Выполнить длинный шаг правой ногой с постановкой ее на опору с пятки с переходом на всю стопу и переносом на нее массы тела и укороченный шаг левой ногой вперед или вперед – в стороны. Массу тела равномерно распределить на обе ноги.

2. Выполнить три шага в свободном темпе, четвертый шаг - длинный, пятый - укороченный.

3. Выполнить остановку в медленном беге: по прямой, с изменением направления движения.

4. Выполнить остановку в заранее обозначенном месте, не снижая при этом скорости бега к моменту остановки.

5. Выполнить остановку во время бега по внезапному звуковому сигналу (свистку). По следующему сигналу продолжать бег.

Упражнения для освоения остановки прыжком:

1. Выполнить небольшой шаг левой (правой) ногой, оттолкнуться вперед – вверх, приземлиться одновременно на обе ноги.
2. Выполнить остановку прыжком в ходьбе с ускорением.
3. Выполнить остановку невысоким, стелющимся прыжком после небольшого разбега с приземлением либо одновременно на обе ноги, либо сначала на одну ногу с последующим подседом.
4. Выполнить остановку прыжком в заранее обозначенном месте после бега с ускорением.
5. Выполнить остановку прыжком во время бега по внезапному звуковому сигналу (свистку). По следующему сигналу продолжать бег.

Упражнения для освоения поворотов:

1. Выполнить шаг правой ногой вперед с поворотом туловища влево.
2. То же упражнение, но с последующим переходом на бег.
3. Выполнить шаг правой ногой назад с поворотом туловища вправо.
4. То же упражнение, но с последующим переходом на бег.
5. Челночный бег с поворотом на 180 градусов.
6. Бег в среднем темпе по зрительному или звуковому сигналу, поворот на 90, 180, 360 градусов и скоростной рывок 5-7 м.

Сочетание способов передвижений:

1. Бег в равномерном темпе по периметру игровой площадки, по сигналу – ускорение, по другому сигналу – остановка двумя шагами, по следующему сигналу – продолжение бега в равномерном темпе и т.д.
2. Бег в равномерном темпе - ускорение - остановка - повороты.
3. Бег – остановка – поворот на 180 градусов – ускорение 15-20 м.
4. Прыжок с поворотом на 180 градусов – ускорение 10 м – медленный бег (или ходьба) – поворот на 180 градусов – ускорение 10-15 м.
5. Бег лицом вперед – поворот на 180 градусов – бег спиной вперед – поворот на 180 градусов – скоростной рывок 10-15 м.

5.3. Техника владения мячом

Теория: знакомство обучающихся с основными приемами работы с мячом.

Практика:

Ловля мяча двумя руками: на месте, в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку.

Ловля мяча одной рукой: на месте, в движении.

Передача мяча двумя руками: сверху, от плеча (с отскоком), от груди (с отскоком), снизу (с отскоком), с места, двумя руками в движении, в прыжке, двумя руками (встречные), двумя руками (поступательные), на одном уровне, двумя руками.

Передача мяча одной рукой: сверху, от головы, от плеча (с отскоком), сбоку (с отскоком), снизу (с отскоком), с места, в движении.

Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем, без зрительного контроля, на месте, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом.

Обводка соперника: с изменением высоты отскока, с изменением направления, с изменением скорости, за спиной, с использованием нескольких приемов подряд (сочетание).

Броски в корзину двумя руками: дальние, средние, ближние, добивание, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту, с места, в движении, в прыжке, сверху, снизу, от груди, с отскоком от щита, без отскока от щита.

Броски в корзину одной рукой: сверху, от плеча, снизу, сверху вниз, добивание, с отскоком от щита, с места, в движении, в прыжке, дальние, средние, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

5.4. Индивидуальные действия:

Теория: умение целесообразно применять изученные техники в игровой практике; выбрать место и открыться для получения мяча; выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.

Практика: нарабатывается в игровой практике.

6. Тактическая подготовка

6.1. Тактика нападения

Теория: знакомство обучающихся с тактикой нападения, важностью и возможностями своей позиции во время игры (функции конкретного игрока при расстановке).

Практика: бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений, выход для получения мяча, розыгрыш мяча, атака корзины, заслон, пересечение, треугольник, тройка, скрестный выход, система быстрого прорыва, система нападения без центрального. Игра в численном большинстве. Игра в меньшинстве.

6.2. Тактика защиты

Теория: знакомство обучающихся с тактикой защиты в баскетболе, терминами «зонная защита» и «личная защита». Умение комбинировать изученные тактики в игровой практике (смешанная техника).

Практика: вырывание мяча рывком на себя, выбивание мяча при ведении и броске, перехват мяча. Противодействие получению мяча, противодействие выходу на свободное место, противодействие розыгрышу мяча, противодействие атаке корзины, подстраховка, переключение, групповой отбор мяча, против скрестного выхода, система личной защиты.

Игра в большинстве. Игра в меньшинстве.

7. Тестирование и контроль

Согласно «Положению о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам Муниципального автономного учреждения дополнительного образования» Спортивная школа «Дельфин» сдача контрольных нормативов обучающихся проходит в конце учебного года и включает в себя сдачу нормативов (тестов) по ОФП и СФП по выбранному виду спорта (список нормативов представлен в Приложении № 1).

8. Восстановительные мероприятия

Теория: обзор комплекса мер, направленных на восстановление физических и психологических ресурсов после соревнований.

Практика: упражнения для расслабления и восстановления, массаж.

9. Медицинские, медико-биологические мероприятия

Прохождение углубленного медицинского обследования в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

**Учебный (тематический) план
Второй год обучения**

№	Тема	Количество часов			Форма проверки/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Психологическая подготовка	9	9		Беседа, устный опрос
2.	Теоретическая подготовка	6	6		
2.1.	Развитие физической культуры и спорта в России	1	1		Беседа, устный опрос
2.2.	История развития баскетбола в России и за рубежом	1	1		Беседа, устный опрос
2.3.	Гигиена и врачебный контроль в спорте.	2	2		Беседа, устный опрос
2.4.	Основные правила игры в баскетбол	2	2		Беседа, устный опрос, визуальный контроль
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	57	6	51	
3.1.	Строевые упражнения	6	2	4	Визуальный контроль
3.2.	Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов)	12	2	10	Визуальный контроль, мониторинг
3.3.	Бег (на короткие и длинные дистанции)	12		12	Визуальный контроль, мониторинг
3.4.	Акробатические упражнения	12		12	Визуальный контроль
3.5.	Подвижные игры, эстафеты	15	2	13	Визуальный контроль
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	42	6	36	Визуальный контроль, мониторинг
5.	Техническая подготовка	43	6	37	
5.1.	Упражнения без мяча (остановки и повороты)	8		8	Визуальный контроль, мониторинг
5.2.	Основная стойка баскетболиста и техники передвижения	14	2	12	Визуальный контроль, мониторинг
5.3.	Техника владения мячом	12	4	8	Визуальный контроль, мониторинг
5.4.	Индивидуальные действия	9		9	Визуальный контроль
6.	Тактическая подготовка	24	8	16	Визуальный контроль
6.1.	Тактика нападения	12	4	8	Визуальный контроль
6.2.	Тактика защиты	12	4	8	Визуальный контроль
7.	Тестирование и контроль (аттестация обучающихся)	2		2	Результаты участия
8.	Восстановительные мероприятия	13	4	9	Беседа, устный опрос, визуальный контроль
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2		2	Результаты сдачи контрольных нормативов
	Итого:	198	45	153	

Содержание программы второго года обучения

1. Психологическая подготовка

Теория: знакомство с целями и задачами программы на учебный год, повтор инструктажей по технике безопасности (ИТБ) во время занятий вольной борьбой, правил внутреннего распорядка и поведения в помещениях и на месте проведения занятий; требований к спортивной одежде и обуви. Ознакомление с режимом тренировочной деятельности, учебой и отдыхом.

Практика: практическое применение полученных знаний во время учебно-тренировочных занятий.

2. Теоретическая подготовка

2.1. Развитие физической культуры и спорта в России

Теория: обзор важнейших событий в российской физической культуре и спорте, знакомство с выдающимися достижениями российских спортсменов.

Практика: не предусмотрена.

2.2. История развития баскетбола в России и за рубежом

Теория: знакомство обучающихся с историей возникновения баскетбола и его развития в СССР, России и за рубежом; именами ведущих игроков и тренеров советского, российского и зарубежного баскетбола.

Практика: не предусмотрена.

2.3. Гигиена и врачебный контроль в спорте

Теория: знакомство обучающихся с правилами гигиены при занятиях физическими упражнениями и баскетбола, в частности; правилами врачебного контроля.

Практика: знание и соблюдение обучающимися правил личной гигиены, прохождение ежегодного углубленного медицинского осмотра.

2.4. Основные правила игры в баскетбол

Теория: знакомство обучающихся с главными правилами игры в баскетбол, терминологией, методикой судейства и судейскими жестами. Разбор отдельных моментов, возникающих в ходе соревнований.

Практика: усвоение полученной информации отслеживается и закрепляется во время учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

3.1. Строевые упражнения

Теория: знакомство обучающихся с понятием «строевые упражнения», видами строевых упражнений и способами их применения на занятиях ОФП.

Практика: выполнение строевых упражнений:

- 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, расчёт по строю, повороты на месте.
- Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка.
- Изменение скорости движения строя.

3.2. Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов)

Теория: знакомство обучающихся с видами общеразвивающих упражнений, применяемых в выбранном виде спорта.

Практика:

Упражнения для рук и плечевого пояса

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) -

- сгибание и разгибание рук,
- вращения, махи,
- отведение и приведение,
- рывки одновременно обеими руками и разновременно, 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 лёжа на спине;
- из положения лёжа на спине переход в положение сидя;
- смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз;
- угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса;
- различные сочетания этих движений.

ОФП с предметами: с набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками.

3.3. Бег (на короткие и длинные дистанции)

Теория: знакомство обучающихся с видами бега и пониманием того, какой вид бега направлен на развитие тех или иных спортивных навыков, необходимых для выбранного вида спорта.

Практика: беговые упражнения, бег на короткие и длинные дистанции.

3.4. Акробатические упражнения (кувырки вперед, кувырки назад)

Теория: знакомство обучающихся с таким элементом акробатики, как кувырок; видами кувырков, правильным способом их выполнения.

Практика: кувырок вперед с шага, два кувырка вперед, кувырок назад из седа, длинный кувырок вперед.

3.5. Подвижные игры, эстафеты

Теория: краткое объяснение правил предлагаемых игр и эстафет.

Практика: футбол по упрощенным правилам, эстафеты на перегонки с передачей мяча и т.д.

4. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: знакомство обучающихся упражнениями специальной физической подготовки (СФП), с такими понятиями как «сила», «ловкость», «выносливость», «быстрота».

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 партнёра. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивным мячом.

Упражнения для развития быстроты: бег по дистанции от 30 до 100 м. со старта и сходу. С максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером.

Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вниз, вперёд, вверх, за голову, за спину). Перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперёд-назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперёд, в сторону, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения для развития общей выносливости: бег равномерный и переменный на 1000 м. Дозированный бег по пересечённой местности от 3-х минут до 1 часа. Прохождение дистанции от 3-х до 10 км.

Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол. Туристские походы.

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». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

5. Техническая подготовка

5.1. Основная стойка баскетболиста и передвижения

Теория: знакомство обучающихся с основными стойками и техниками передвижения баскетболиста, умением сочетать их в игровых моментах.

Практика: из основной стойки баскетболиста. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Передвижение правым – левым боком.

Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов.

5.2. Упражнения без мяча

Теория: знакомство обучающихся с техникой резкой остановки на скорости без потери мяча и поворотов для ухода от соперников. Умение сочетать их в игровой практике.

Практика:

Упражнения для освоения остановки:

1. Выполнить длинный шаг правой ногой с постановкой ее на опору с пятки с переходом на всю стопу и переносом на нее массы тела и укороченный шаг левой ногой вперед или вперед – в стороны. Массу тела равномерно распределить на обе ноги.

2. Выполнить три шага в свободном темпе, четвертый шаг - длинный, пятый - укороченный.

3. Выполнить остановку в медленном беге: по прямой, с изменением направления движения.

4. Выполнить остановку в заранее обозначенном месте, не снижая при этом скорости бега к моменту остановки.

5. Выполнить остановку во время бега по внезапному звуковому сигналу (свистку). По следующему сигналу продолжать бег.

Упражнения для освоения остановки прыжком:

1. Выполнить небольшой шаг левой (правой) ногой, оттолкнуться вперед – вверх, приземлиться одновременно на обе ноги.

2. Выполнить остановку прыжком в ходьбе с ускорением.

3. Выполнить остановку невысоким, стелющимся прыжком после небольшого разбега с приземлением либо одновременно на обе ноги, либо сначала на одну ногу с последующим подседом.

4. Выполнить остановку прыжком в заранее обозначенном месте после бега с ускорением.

5. Выполнить остановку прыжком во время бега по внезапному звуковому сигналу (свистку). По следующему сигналу продолжать бег.

Упражнения для освоения поворотов:

1. Выполнить шаг правой ногой вперед с поворотом туловища влево.

2. То же упражнение, но с последующим переходом на бег.

3. Выполнить шаг правой ногой назад с поворотом туловища вправо.

4. То же упражнение, но с последующим переходом на бег.

5. Челночный бег с поворотом на 180 градусов.

6. Бег в среднем темпе по зрительному или звуковому сигналу, поворот на 90, 180, 360 градусов и скоростной рывок 5-7 м.

Сочетание способов передвижений:

1. Бег в равномерном темпе по периметру игровой площадки, по сигналу – ускорение, по другому сигналу – остановка двумя шагами, по следующему сигналу – продолжение бега в равномерном темпе и т.д.

2. Бег в равномерном темпе - ускорение - остановка - повороты.

3. Бег – остановка – поворот на 180 градусов – ускорение 15-20 м.

4. Прыжок с поворотом на 180 градусов – ускорение 10 м – медленный бег (или ходьба) – поворот на 180 градусов – ускорение 10-15 м.

5. Бег лицом вперед – поворот на 180 градусов – бег спиной вперед – поворот на 180 градусов – скоростной рывок 10-15 м.

5.3. Техника владения мячом

Теория: знакомство обучающихся с основными приемами работы с мячом.

Практика:

Ловля мяча двумя руками: на месте, в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку.

Ловля мяча одной рукой: на месте, в движении.

Передача мяча двумя руками: сверху, от плеча (с отскоком), от груди (с отскоком), снизу (с отскоком), с места, двумя руками в движении, в прыжке, двумя руками (встречные), двумя руками (поступательные), на одном уровне, двумя руками.

Передача мяча одной рукой: сверху, от головы, от плеча (с отскоком), сбоку (с отскоком), снизу (с отскоком), с места, в движении.

Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем, без зрительного контроля, на месте, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом.

Обводка соперника: с изменением высоты отскока, с изменением направления, с изменением скорости, за спиной, с использованием нескольких приемов подряд (сочетание).

Броски в корзину двумя руками: дальние, средние, ближние, добивание, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту, с места, в движении, в прыжке, сверху, снизу, от груди, с отскоком от щита, без отскока от щита.

Броски в корзину одной рукой: сверху, от плеча, снизу, сверху вниз, добивание, с отскоком от щита, с места, в движении, в прыжке, дальние, средние, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

5.4. Индивидуальные действия:

Теория: умение целесообразно применять изученные техники в игровой практике; выбрать место и открыться для получения мяча; выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.

Практика: нарабатывается в игровой практике.

6. Тактическая подготовка

6.1. Тактика нападения

Теория: знакомство обучающихся с тактикой нападения, важностью и возможностями своей позиции во время игры (функции конкретного игрока при расстановке).

Практика: бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений, выход для получения мяча, розыгрыш мяча, атака корзины, заслон, пересечение, треугольник, тройка, скрестный выход, система быстрого прорыва, система нападения без центрального. Игра в численном большинстве. Игра в меньшинстве.

6.2. Тактика защиты

Теория: знакомство обучающихся с тактикой защиты в баскетболе, терминами «зонная защита» и «личная защита». Умение комбинировать изученные тактики в игровой практике (смешанная техника).

Практика: вырывание мяча рывком на себя, выбивание мяча при ведении и броске, перехват мяча. Противодействие получению мяча, противодействие выходу на свободное место, противодействие розыгрышу мяча, противодействие атаке корзины, подстраховка, переключение, групповой отбор мяча, против скрестного выхода, система личной защиты.

Игра в большинстве. Игра в меньшинстве.

7. Тестирование и контроль

Согласно «Положению о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам Муниципального автономного учреждения дополнительного образования» Спортивная школа «Дельфин» сдача контрольных нормативов обучающихся проходит в конце учебного года и включает в себя сдачу нормативов (тестов) по ОФП и СФП по выбранному виду спорта (список нормативов представлен в Приложении № 1).

8. Восстановительные мероприятия

Теория: обзор комплекса мер, направленных на восстановление физических и психологических ресурсов после соревнований.

Практика: упражнения для расслабления и восстановления, массаж.

9. Медицинские, медико-биологические мероприятия

Прохождение углубленного медицинского обследования в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти

спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

4. Планируемые результаты освоения программы

Предметные

По окончании Программы обучающиеся будут

ЗНАТЬ:

- историю возникновения и развития выбранного вида спорта, характерные его особенности, правила игры и соревнований;
- основные направления развития физической культуры в обществе, их цели, задачи и формы организации;
- о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- технику безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта;
- правилам личной гигиены спортсмена.

УМЕТЬ:

- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом и пройденным материалом;
- выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом и пройденным материалом;
- владеть изученными тактическими приемами баскетбола;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- выполнять игровые технические элементы и упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.

Личностные результаты:

- воспитание у обучающихся российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свой город, свою спортивную школу;
- усвоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма при занятиях физическими упражнениями и выбранным видом спорта, в частности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Метапредметные результаты

- умение обучающимися самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение обучающимися оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками;
- умение обучающихся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

- понимание обучающимися здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность.

5. Комплекс организационно-педагогических условий программы

5.1. Календарно-учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных часов в неделю/в год	Режим занятий	Каникулы и праздничные дни
1 год	1 сентября	31 августа	44*(42/2)	4,5/198	3 раза в неделю по 2 часа, 1 раз в неделю по 1,5 часа**	В соответствии с установленными государственным и праздничными днями и календарным учебным графиком СШ «Дельфин» на текущий учебный год
2 год	1 сентября	31 августа	44*(42/2)	4,5/198	3 раза в неделю по 2 часа, 1 раз в неделю по 1,5 часа**	

*программой предусмотрены 42 недели интенсивной учебно-тренировочной деятельности (с сентября по июнь) и 2 недели восстановительных мероприятий (с середины до конца августа).

** допускается увеличение времени занятия до 3 академических часов (с уменьшением количества раз в неделю)

5.2. Условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал с разметкой;
- спортивная площадка;
- баскетбольные щиты с корзинами;
- мячи баскетбольные;
- мячи набивные различной массы;
- скакалки, обручи;
- стойки для обводки;
- гимнастические стенки;
- гимнастические маты;
- гимнастические скамейки;
- гантели.

Кадровое обеспечение

Программа реализуется тренерами-преподавателями, имеющими высшее или среднее профессиональное образование по направлению «физическая культура».

Дидактические материалы: аудио и видео материалы, дидактические карточки, плакаты с изображением упражнений.

Методическое обеспечение Программы

В учебно-тренировочном процессе используются следующие педагогические технологии: игровые, личностно-ориентированные, здоровьесберегающие и ИКТ-технологии.

1) *Игровые технологии* включают достаточно обширную группу приемов и форм разных спортивных и педагогических игр. Игровая форма занятий создается при помощи игровых приемов и ситуаций, выступающих как средство побуждения, стимулирования к учебно-тренировочной деятельности. Элементы игровых технологий используются, как

правило, в заключительной части учебно-тренировочных занятий или при проведении занятий на закрепление пройденного материала.

2) *Здоровьесберегающие технологии* являются наиболее значимыми из всех технологий по степени влияния на здоровье обучающихся, так как основаны на возрастных особенностях деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок. Применение данной технологии способствует снижению вероятности травм на занятиях, способствует снижению усталости после физической нагрузки, укреплению здоровья обучающихся и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.

Применение данной технологии включает в себя: знакомство с результатами медицинских осмотров детей, учет полученной информации в работе с обучающимися, помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности обучающихся и их семьи в целом, создание здорового психологического климата на тренировках.

3) *Личностно-ориентированные технологии*. Современные условия и требования к учебному процессу невозможно представить без учета личностных физических и психологических качеств обучающегося. В выборе форм, содержания и методов работы учитывается возраст, пол обучающихся, состояние здоровья, уровень подготовленности и индивидуальные особенности обучающегося. При применении данной технологии появляется возможность работы с каждым обучающимся индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей учебно-тренировочной группой.

4) *Информационно-коммуникативные технологии (ИКТ)*. Использование Интернет-ресурсов для максимальных результатов в теоретических аспектах преподавания (презентации, обучающие видеоролики и т.д.). Презентаций и видеоролики (You Tube), высылаются на WhatsApp, Viber родителям обучающихся.

Основные принципы обучения, используемые при реализации Программы:

- ***Принцип сознательности и активности:*** без понимания сущности обучения технике и тактике игры, роли физических качеств при выполнении технических приемов баскетбола, прогресс обучающихся в этом разделе работы будет минимальный. Обучающихся необходимо образовывать.

- ***Принцип наглядности:*** при создании правильного представления у обучающихся о баскетболе, о технических приемах или тактических действиях у них появляется возможность анализировать свои действия, определять ошибки и исправлять их.

- ***Принцип доступности и индивидуализации:*** все задания должны соответствовать возрасту, полу, уровню подготовленности, состоянию здоровья, типу нервной деятельности каждого обучающегося.

- ***Принцип систематичности:*** регулярность занятий на протяжении всего периода обучения способствует качественному усвоению программного материала.

- ***Принцип прогрессирования:*** усложнение заданий, увеличение объема нагрузок, начало нового учебного года с более высокого исходного уровня обеспечит рост технико-тактического мастерства обучающихся баскетболу.

Методы обучения, используемые при реализации Программы

При обучении баскетболу используются следующие методы: словесный, наглядный, практический, игровой, зеркальный.

Словесный метод: описание, объяснение, рассказ, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет и др. С помощью этого метода тренер-преподаватель помогает обучающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, направленность воздействия, осмыслить и устранить ошибки. Краткая, точная, образная и понятная речь повышает эффективность применения этого метода.

Описание используется для создания предварительного представления об изучаемом движении. Описываются наиболее характерные его элементы без объяснения, почему надо делать так. Анализ и обсуждение применяется при разборе допускаемых ошибок при выполнении упражнений, нарушений правил игры и др.

Указание чаще всего носит методический характер, акцентируя внимание на деталях или ключевых моментах выполняемого движения, освоение которых дает возможность, затем выполнить упражнение в целом. Указания уточняют отдельные моменты в выполнении упражнения, разъясняют условия для правильного его воспроизведения, подсказывают ощущения, которые должны возникать при этом.

Команды и распоряжения применяются для управления группой и процессом обучения.

Наглядный метод: показ упражнений и техники, использование учебных наглядных пособий и применение жестикуляции. Использование наглядного метода помогает создать у обучающихся конкретные представления об изучаемом движении. Просмотр изучаемого движения с одновременным воспроизведением темпа или ритма создают представление о форме и характере его воспроизведения. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению.

Практический метод (метод упражнений). Этот метод характеризуется многократным выполнением движения в целом и по частям с учетом величины физической нагрузки, которая регулируется путем изменения количества выполняемых упражнений на занятии, их сложности, количества повторений, темпа выполнения, продолжительности отдыха между упражнениями. Все упражнения, используемые в процессе обучения баскетболу, составляют единую методическую систему, предусматривающую последовательность изучения отдельных упражнений, подводящих к освоению техники игры в баскетбол в целом.

Игровой метод. Для него характерны:

- 1) эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры;
- 2) вариативное применение полученных умений и навыков в связи с изменяющимися условиями игры;
- 3) умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях;
- 4) комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе и др.

Игра помогает воспитанию чувства товарищества, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива.

5.3. Формы аттестации и контроля

Согласно Положению «О порядке организации и проведения аттестации обучающихся Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин» отслеживание результатов освоения ДООП обучающимися предусматривает текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестацию (критерии оценки представлены в Приложении № 1).

Текущий контроль - одна из составляющих оценки качества освоения образовательных программ, направленный на проверку тренером-преподавателем знаний, умений и навыков обучающихся. Текущий контроль проводится тренером-преподавателем без прекращения процесса обучения, в течение всего учебного года (по мере освоения обучающимися общеобразовательных программ).

Промежуточная аттестация – форма контроля, реализуемая через прием контрольных нормативов и определяющая уровень успешности освоения обучающимися образовательной программы по выбранному виду спорта. Она включает в себя годовое оценивание результатов обучающегося по общей и специальной физической подготовке.

Итоговая аттестация – форма, контроля, реализуемая через прием контрольных нормативов, определяющая успешность подготовки обучающегося по итогам завершения освоения образовательной программы по выбранному виду спорта. Она включает в себя

итоговое оценивание результатов обучающегося по общей и специальной физической подготовке.

6. Список использованной литературы

1. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
2. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
3. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
4. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
5. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
6. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2006г.
7. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.

Список литературы для детей и родителей

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. - М.: НИК Сортэл, 2012г.
2. Гомельский Е. Я. Игра гигантов. - М: ВАГРИУС, 2014.
3. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М.: ФиС. 2012.
3. 4. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол.-М.: ФиС. 2013.

Электронные ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.
www.minsport.gov.ru

Перечень контрольных нормативов обучающихся по виду спорта «баскетбол»

СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ						
№	Контрольные упражнения (тесты)	оценка	мальчики		девочки	
			1-й год обучения	2-й год обучения	1-й год обучения	2-й год обучения
Нормативы общей физической подготовки						
1.	Бег 30 м (с)	5	6	5,4	6,2	5,6
		4	6,1	5,5	6,3	5,7
		3	6,2	5,7	6,4	5,9
		2	6,3	5,8	6,5	6
		1	6,4	6	6,6	6,2
2.	Челночный бег 3x10 м (с)	5	9,2	8,5	9,5	8,7
		4	9,3	8,6	9,6	8,9
		3	9,4	8,8	9,7	9,1
		2	9,5	9	9,8	9,3
		1	9,6	9,2	9,9	9,5
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	140	160	135	150
		4	135	155	130	145
		3	130	150	125	140
		2	125	145	120	135
		1	120	140	115	130
4.	Подъем туловища из положения лежа на полу (пресс) кол-во раз	5	15	17	13	14
		4	14	16	12	13
		3	13	15	11	12
		2	12	14	10	11
		1	11	12	9	10
5.	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	5	17	22	11	13
		4	15	17	9	11
		3	13	15	7	8
		2	12	14	6	7
		1	10	12	5	6
Нормативы специальной физической подготовки						
1.	Скорость ведения мяча (с)	10	11	10,6	11,4	10,8
		9	11,1	10,7	11,5	10,9
		8	11,2	10,8	11,6	11
		7	11,3	10,9	11,7	11,1
		6	11,4	11	11,8	11,2
		5	11,5	11,1	11,9	11,3
		4	11,6	11,2	12	11,4
		3	11,7	11,3	12,1	11,5
		2	11,8	11,4	12,2	11,6
		1	11,9	11,5	12,3	11,7
2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	10	32	34	28	32
		9	31	33	27	31
		8	30	32	26	30
		7	29	31	25	29
		6	28	30	24	28
		5	27	29	23	27
		4	26	28	22	26
		3	25	27	21	25
		2	24	26	20	24
		1	23	25	19	23

3.	Бег на 20 м (с)	10	3,9	3,8	4	3,8
		9	4	3,9	4,1	3,9
		8	4,1	4	4,2	4
		7	4,2	4,1	4,3	4,1
		6	4,3	4,2	4,4	4,2
		5	4,4	4,3	4,5	4,3
		4	4,5	4,4	4,6	4,4
		3	4,6	4,5	4,7	4,5
		2	4,7	4,6	4,8	4,6
		1	4,8	4,7	4,9	4,7

