

Отдел образования и по делам молодёжи администрации Параньгинского
муниципального района Республики Марий Эл
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Параньгинский Центр по развитию физкультуры и спорта»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического
совета

МБОУ ДО «Параньгинский
ЦРФС»

от 28 августа 2025 года

Протокол №1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО

«Параньгинский ЦРФС»

_____ Насыров Ф.М.

приказ №34/1-О от 28.08.2025

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО БАСКЕТБОЛУ

ID программы:

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок освоения программы: 7 лет

Объем часов: 2160 часов

Разработчики программы:

Ямаев Е.С., тренер - преподаватель МБОУ ДО «Параньгинский ЦРФС»

Шаймарданова М.К., заместитель директора по учебно – воспитательной
работе

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Общая характеристика программы/пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу разработана на основе: Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4.12.2007 № 329-ФЗ, Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. В учебном процессе баскетбол используется как важное средство общей физической подготовки. Широкое применение баскетбола объясняется несколькими причинами: — доступностью игры для любого возраста; — возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств, и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодежи; — простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания. Динамика упражнений гармонично влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по баскетболу – физкультурно – спортивная.

Актуальность - настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, поскольку дети занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. Современный социальный заказ на образовательные услуги обусловлен и задачами физического развития учащихся, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования. В ней подчеркивается важность физического воспитания, использование его оздоровительных, развивающих и воспитательных возможностей, формирующих у учащихся творческие способности, ценностное отношение к здоровью, нравственность.

Отличительная особенность программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности учащимся, достигшим 7-18 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Адресат программы

Данная программа разработана с учетом возрастных особенностей учащихся 7 -18 лет, которые имеют интерес к командным видам спорта, в частности к баскетболу.

Срок освоения программы

Программа реализуется 8 лет: 1 год обучения 144 часа в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования (эта программа выведена отдельно) и 7 лет 2160 часов на бюджетной основе по муниципальному заданию.

В данной программе представлено содержание работы на 3х этапах:

- спортивно-оздоровительном;
- начальной подготовки;
- учебно-тренировочном.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных баскетболистов. Эта форма работы охватывает всех желающих заниматься спортом. Подготовка учащихся в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, строится подготовка спортсменов высокой квалификации. Основная задача - укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение жизненно важных двигательных навыков и других.

Этап начальной подготовки – осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладения основами техники баскетбола.

Учебно-тренировочный этап – формируется на конкурсной основе из числа учащихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших нормативы по ОФП и СФП, перевод осуществляется на основе выполнения контрольно-переводных нормативов.

Форма обучения

Форма обучения очная. При реализации программы могут быть использованы дистанционные образовательные технологии. В периоды отмены (приостановки) очных занятий по санитарно-эпидемиологическим, климатическим и другим основаниям.

Режим занятий

Обучение во всех этапах ведется в период с сентября по май (36 недель).

Продолжительность 1 академического часа - 45 минут. Обязательный перерыв 10 минут после 45 минут занятий.

Особенности организации образовательного процесса

Основной формой образовательного процесса является учебно-тренировочное занятие. Занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, проведения соревнований, бесед, конкурсов, игр. Занятия проводятся в групповой форме.

Учащиеся принимаются в группы по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний (наличие медицинской справки). Организация индивидуального отбора на обучение по дополнительным общеразвивающим программам при приеме в учреждение не предусматривается.

В спортивно-оздоровительных группах (1-3 года обучения) могут заниматься как начинающие, так и обучающиеся, прошедшие подготовку на других этапах, желающие заниматься избранным видом спорта и допускаются совместные занятия учащихся разного возраста и пола в одной группе, при этом осуществляется дифференцированный подход с учётом психофизиологических и индивидуальных особенностей каждого учащегося.

1.2 Цель и задачи программы

Цель: Формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков обучающихся, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение к регулярным тренировкам, посредством изучения спортивной игры баскетбол.

Задачи:

Обучающие:

- Изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;
- Приобретение опыта участия в соревнованиях;
- Развитие двигательных качеств учащихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости), способностей, а также сочетание этих способностей.

Оздоровительные:

- Правильная организация двигательной активности учащихся;
- Пропаганда здорового образа жизни;
- Удовлетворение естественной потребности растущего организма в движении и повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным внешним условиям.

Воспитательные:

- Воспитание у учащихся ответственного отношения к личному здоровью, как индивидуальной и общественной ценности; справедливого, строго регламентируемого отношения к соревновательной деятельности, как к одному из видов человеческой деятельности;
- Формирование устойчивого интереса и привычку к систематическим занятиям баскетболом;
- Воспитание морально-волевых качеств;
- Содействовать формированию навыков культуры поведения;
- Воспитание чувства коллективизма, умения работать в коллективе, уважать старших, доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе.

1.3. Объем программы

Группы	СО			НП			УТ	
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год
Общее количество часов	144(ПФ)	216	216	216	324	324	432	432

Численный состав, максимальный объем учебно-тренировочной работы

Этапы подготовки	Минимальный возраст	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (часов в неделю)	Минимальный количественный состав группы (человек)
Спортивно-оздоровительный 1 год обучения 2 год обучения 3 год обучения	7 - 18	4 часа 6 часов 6 часов	15
Начальной подготовки 1 год обучения 2 год обучения 3 год обучения	11-14 лет	6 часов 9 часов 9 часов	12
Учебно-тренировочный 1 год обучения 2 год обучения	15-18 лет	12 часов 12 часов	10

1.4 Содержание программы

№	Наименование раздела	Описание теоретической части	Описание практической части	Форма контроля
1	Теоретическая часть (для всех групп)	Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу. Состояние и развитие баскетбола в России История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских		Собеседование, опрос

		команд баскетболистов на соревнованиях. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.		
2	Общая физическая подготовка (для все групп)	Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростносиловые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.	Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведение; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивания из виса, отжимание в упоре,	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности

			приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и сходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков и поворотов. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (двух, трех, четырех баскетбольных мячей), ловлей и 24асс24и24ем мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты	
--	--	--	--	--

			комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол. Марш-бросок. Туристические походы.	
3	Специальная физическая подготовка (для всех групп)		Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег, с максимальной частотой шагов, на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, в середине, в начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков); на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощением (пояс, манжеты на голени, набивные мячи, гантели). Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями, в положении	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности

			лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного, набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны, с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика, на точность попадания в мишени на полу, на стене, в ворота. Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий мячом с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м. Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнений с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).	
4	Техническая подготовка (для всех групп)	Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства.	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ

		Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр, видеозаписей игр и т.д.	и спиной вперед. Бег, с максимальной частотой шагов, на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, в середине, в начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков); на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощением (пояс, манжеты на голени, набивные мячи, гантели). Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями, в положении лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного, набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны, с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика, на точность попадания в мишени на полу, на стене, в	деятельности
--	--	---	---	---------------------

			ворота. Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий мячом с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м. Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнений с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).	
5	Тактическая подготовка (для всех групп)		Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие баскетболистов команды по определённому плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником. Выделяются два крупных раздела тактики: тактика нападения и тактика защиты. Они в свою очередь делятся на подразделы: индивидуальная, групповая и командная тактика. Внутри этих подразделов выделяют группы тактических действий, выполняемых различными способами. <i>Тактика нападения</i> Под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей мячом, для взятия корзины соперника. Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные. Индивидуальная	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности

			тактика нападения - это целенаправленные действия баскетболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение баскетболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками. Действие без мяча. К ним относятся: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке площадки. Действия с мячом. Основными вариантами действий игрока, владеющего мячом, являются: ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), броски по кольцу, передачи. Групповая тактика Групповая тактика решает вопросы взаимодействия двух или нескольких игроков на баскетбольной площадке, называемого комбинациями. Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. Принято различать два основных вида комбинаций: при «стандартных» положениях и в ходе игрового эпизода. Комбинации при «стандартных» положениях. К ним относятся взаимодействия при вбрасывании мяча из аута, броске по кольцу, выигранного спорного мяча. Комбинации в игровых эпизодах. Проводятся после того, как команда овладела мячом. Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействиях в парах, в тройках и т.д. К ним относятся комбинации: «перегруз», «скрещивание», «передача по периметру», «взаимозаменяемость». Командная тактика Командная тактика - это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. При любых тактических построениях командная тактика осуществляется посредством двух видов действий: Быстрое нападение - наиболее эффективный способ организации атакующих действий (быстрый отрыв). Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является постепенное нападение. <i>Тактика нападения:</i> Выход для получения мяча Выход для отвлечения мяча Розыгрыш мяча Атака корзины «Передай мяч и выходи» Заслон Наведение Пересечение Треугольник Тройка Малая восьмерка Скрестный выход Сдвоенный заслон Наведение на двух игроков Система быстрого прорыва Система эшелонированного прорыва	
--	--	--	--	--

			Система нападения через центрального Система нападения без центрального Игра в численном большинстве Игра в меньшинстве <i>Тактика защиты</i> предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий. Индивидуальная тактика Успех действий в обороне зависит не только от согласованных действий группы игроков, но и от их умения индивидуально действовать против соперника, владеющего мячом, и без него. 14 Действие против игрока без мяча. К ним относятся: закрывание, сопровождение и перехват мяча. Действие против игрока с мячом. Действуя против игрока, владеющего мячом (отбор мяча), воспрепятствовать его передаче (противодействие передаче мяча), выходу с мячом на бросковую позицию (противодействие ведению), бросок мяча (противодействие броску в кольцо). Групповая тактика Групповая тактика в защите предусматривает организованное действие двух или нескольких игроков против любого соперника, угрожающего броском в кольцо, и направлена на оказание помощи партнерам. К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся: страховка, противодействие взаимодействиям в атаке «выход на свободное место» и «скрещивание». К способам взаимодействия трех или более игроков относятся специально организованные противодействия: построение «зона» и создание прессинга. Командная тактика В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают защиту против быстрого нападения и организованного нападения. Помимо общих закономерностей ведения игры в защите против быстрого и организованного нападения, можно выделить ряд способов организации командных действий в обороне: персональная защита, зонная защита, комбинированная защита. <i>Тактика защиты:</i> Противодействие получению мяча Противодействие выходу на свободное место Противодействие розыгрышу мяча Противодействие атаке корзины Подстраховка Переключение Проскальзывание Групповой отбор мяча Против тройки Против малой восьмерки	
--	--	--	---	--

			Против скрестного выхода Против сдвоенного заслона Против наведения на двух Система личной защиты Система зонной защиты Система смешанной защиты Система личного прессинга Система зонного прессинга Игра в большинстве Игра в меньшинстве	
6	Игровая подготовка (для всех групп)		Для решения функций данной программы следует применять в большей степени игровой метод, способствующий комплексному совершенствованию движений при их первоначальном разучивании, используется для совершенствования физических качеств, потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости. В занятиях с использованием игрового метода вводятся упражнения, которые носят соревновательный характер. К игровой форме относят подготовительные упражнения, вспомогательные игры и упражнения, где присутствуют элементы соперничества. Вспомогательные игры включают: простые, сложные, переходные и командные игры. Упражнения, выполняемые в игровой форме - подвижные игры, игровые задания, использование различных снарядов, стендов и т. д. отличаются глубиной и разносторонностью воздействия на физические качества занимающихся. Такие занятия повышают интерес к спорту и физической культуре, стимулируют процесс усвоения техники отдельных элементов физических упражнений, способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения поставленных перед занимающимися задач. Подвижная игра - одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. Перед тем как выбрать определенную игру, следует поставить конкретную педагогическую задачу, решению которой она оказывает содействие, учитывая состав участников, их возрастные особенности, развитие и физическую подготовленность. При отборе	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности

			игры надо учитывать форму проведения занятия, а также, что очень важно, придерживаться известного в педагогике правила постепенного перехода от легкого к сложному. Для этого, чтобы определить степень сложности той или другой игры, учитывается количество элементов, которые входят в ее состав (бег, прыжки, метание и т.п.) 1) Различные виды спорта. Футбол, волейбол, гандбол. 2) Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.	
7	Соревнования (для всех групп)	Соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение соревнований для популяризации вида спорта. Соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.	При подготовке юных баскетболистов по программе, предусматривается проведение соревнований: 1. Внутригрупповые: проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по баскетболу. 2. Межгрупповые: проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами, 3. Районные и республиканские: проводятся в виде товарищеских встреч и турниров уровня района, республики.	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
8	Восстановительные мероприятия (для групп начальной подготовки 2 и 3 года обучения и учебно – тренировочных групп 1 и 2 года обучения)	Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований.	Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности не возможно без использования восстановительных мероприятий. В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст,	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности

		Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Баня.	спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов. Педагогические средства восстановления: - рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки; - рациональное построение тренировочного занятия; - постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности; - разнообразие средств и методов тренировки; - переключение с одного вида спортивной деятельности на другой; - чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности; - изменение пауз отдыха, их продолжительности; - оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле; - оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла; - оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок; - упражнения для активного отдыха и расслабления; - дни профилактического отдыха. Психологические средства восстановления: - создание положительного эмоционального фона тренировки; - переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия; - внушение; - психорегулирующая тренировка. Медико-биологические средства восстановления: <i>Гигиенические средства:</i> - водные процедуры закаливающего характера; - душ, теплые ванны; - прогулки на свежем воздухе; - рациональные режимы дня и сна, питания; - витаминизация; - тренировки в благоприятное время суток; <i>Физиотерапевтические средства:</i> - душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36 - 38 градусов и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин; - ванны хвойные, солевые; - бани – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы); - массаж. Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе	
--	--	--	--	--

			тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры. Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.	
9	Инструкторская и судейская практика (для учебно – тренировочных групп 1 и 2 года обучения)	Правила и принципы организации и судейства соревнований по баскетболу. Основы планирования учебных занятий и составления конспектов. Особенности организации учебных занятий.	Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся осваивают некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований, По учебной работе учащиеся осваивают следующие навыки и умения: 1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении. 2. Составить конспект и провести разминку в группе. 3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде. 4. Провести учебное занятие в младших группах под наблюдением педагога. 5. Составить конспект занятия и провести занятие с группой. Каждый занимающийся осваивает следующие навыки и умения: 1. Составить положение о проведении соревнований по баскетболу. 2. Вести протокол игры. 3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с педагогом. Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года: Правила и принципы организации и судейства соревнований по баскетболу. Основы планирования учебных занятий и составления конспектов. Особенности организации учебных занятий.	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
10	Контрольные испытания		В спортивно-оздоровительный этап 1 года обучения дети зачисляются без индивидуального отбора и в этой группе контрольные испытания не проводятся. А в других этапах обучения перевод осуществляется на основе выполнения контрольно-переводных нормативов. см. раздел 2 раздел пункт 2.4	Наблюдение, анализ деятельности

1.5 Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающиеся должны:

- анатомио-физиологические особенности развития своего организма и влияние различных упражнений на его развитие;
- технику отдельных элементов и тактику игры в баскетбол;
- правила соревнований по баскетболу, методику организации и проведения соревнований различного уровня;

Уметь:

- выполнять элементы игры в баскетбол;
- выполнять командные тактические действия в защите и нападении;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу.

Владеть:

- техникой элементов нападения и защиты игры в баскетбол;
- индивидуальными, групповыми и командными тактическими действиями защиты и нападения во время игры;
- навыками судейства.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»

№	Разделы подготовки	СО			НП			УТ	
		1	2	3	1	2	3	1	2
1	Теоретическая подготовка		3	3	10	10	10	10	10
2	Общая и специальная физическая подготовка		50	50	70	100	100	126	126
3	Техническая подготовка		60	60	40	65	65	90	90
4	Тактическая и психологическая подготовка		60	60	36	55	55	70	70
5	Игровая подготовка		25	25	35	45	45	50	50
6	Соревнования		16	16	17	25	25	36	36
7	Восстановительные мероприятия и медицинские обследования					20	20	25	25
8	Инструкторская и судейская практика							21	21
9	Контрольные испытания		2	2	4	4	4	4	4
Общее количество часов		144	216	216	216	324	324	432	432

2.2 Календарный учебный график

Спортивно – оздоровительный этап
2 год обучения

Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь			Теоретическое занятие	1	Развитие баскетбола в России и за рубежом	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Октябрь			Теоретическое занятие	1	Гигиенические знания и навыки. Рациональное чередование различных видов деятельности	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Ноябрь			Теоретическое занятие	1	Правила игры в баскетбол. Организация и проведение соревнований	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Сентябрь - май			Практическое занятие	50	Общая и специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май			Практическое занятие	60	Техническая подготовка	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май			Практическое занятие	60	Тактическая подготовка	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май			Практическое занятие	25	Игровая подготовка	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности

Сентябрь - май			Практическое занятие	16	Соревнования	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май			Практическое занятие	2	Контрольные испытания	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
			Всего за год	216 часа			

Спортивно – оздоровительный этап
3 год обучения

Месяц	Число	Время проведени я занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь			Теоретическое занятие	1	Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Октябрь			Теоретическое занятия	1	Понятие о гигиене и санитарии Гигиена тренировочного процесса	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Ноябрь			Теоретическое занятие	1	Сущность и назначение планирования, его виды	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Сентябрь - май			Практическое занятие	50	Общая и специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май			Практическое занятие	60	Техническая подготовка	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май			Практическое занятие	60	Тактическая подготовка	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май			Практическое занятие	25	Игровая подготовка	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май			Практическое занятие	16	Соревнования	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май			Практическое занятие	2	Контрольные испытания	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
			Всего за год	216 часа			

Этап начальной подготовки
1 год обучения

Месяц	Число	Время проведени я занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
-------	-------	---------------------------------	---------------	-----------------	--------------	---------------------	-------------------

Сентябрь			Теоретическое занятие	1	Массовые виды спорта, их развитие в РФ	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Сентябрь			Теоретическое занятие	1	Развитие баскетбола в России и за рубежом	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Октябрь			Теоретическое занятие	1	Просмотр видеозаписей, учебных фильмов.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Ноябрь			Теоретическое занятие	1	Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Декабрь			Теоретическое занятие	1	Разрядные нормы и требования по баскетболу	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Январь			Теоретическое занятие	1	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Февраль			Теоретическое занятие	1	Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Март			Теоретическое занятие	1	Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Апрель			Теоретическое занятие	1	Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Май			Теоретическое занятие	1	Основы техники и тактики баскетбола	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Сентябрь - май			Практическое занятие	70	Общая и специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май			Практическое занятие	40	Техническая подготовка	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май			Практическое занятие	40	Тактическая подготовка	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май			Практическое занятие	35	Игровая подготовка	Спортивный зал	Игры, соревнования
Сентябрь - май			Практическое занятие	17	Соревнования	Спортивный зал	Товарищеские встречи, игры, соревнования
Сентябрь - май			Практическое занятие	4	Контрольные испытания	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
			Всего за год	216 часа			

Этап начальной подготовки
2 год обучения

Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
-------	-------	--------------------------	---------------	--------------	--------------	------------------	----------------

Сентябрь			Теоретическое занятие	1	Значение и место баскетбола в системе физического воспитания	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Сентябрь			Теоретическое занятия	1	Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Октябрь			Теоретическое занятие	1	Просмотр видеозаписей, учебных фильмов.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Ноябрь			Теоретическое занятие	1	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Декабрь			Теоретическое занятие	1	Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Январь			Теоретическое занятие	1	Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Февраль			Теоретическое занятие	1	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Март			Теоретическое занятие	1	Основы техники и тактики баскетбола. Понятие о спортивной технике, о тактике	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Апрель			Теоретическое занятие	1	Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания, средства закаливания и методика их применения в	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Май			Теоретическое занятие	1	Восстановительные мероприятия	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Сентябрь - май			Практическое занятие	100	Общая и специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май			Практическое занятие	65	Техническая подготовка	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май			Практическое занятие	55	Тактическая подготовка	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май			Практическое занятие	45	Игровая подготовка	Спортивный зал	Игры, соревнования
Сентябрь - май			Практическое занятие	25	Соревнования	Спортивный зал	Товарищеские встречи, игры, соревнования
Сентябрь - май			Практическое занятие	20	Восстановительные мероприятия		наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май			Практическое занятие	4	Контрольные испытания	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
			Всего за год	324 часа			

Этап начальной подготовки
3 год обучения

Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь			Теоретическое занятие	1	Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Сентябрь			Теоретическое занятие	1	Массовые виды спорта, их развитие в РФ	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Октябрь			Теоретическое занятие	1	Просмотр видеозаписей, учебных фильмов.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Ноябрь			Теоретическое занятие	1	Соблюдение правил безопасной работы на стадионе и в спортивном зале.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Декабрь			Теоретическое занятие	1	Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Январь			Теоретическое занятие	1	Физические качества. Виды силовых способностей	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Февраль			Теоретическое занятие	1	Сущность и назначение планирования, его виды. Учет в процессе тренировки	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Март			Теоретическое занятие	1	Соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение соревнований для популяризации вида спорта. Соревнования	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Апрель			Теоретическое занятие	1	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Май			Теоретическое занятие	1	Санитарно-гигиенические требования к местам занятий волейболом. Влияние физических упражнений на организм	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Сентябрь - май			Практическое занятие	100	Общая и специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май			Практическое занятие	65	Техническая подготовка	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май			Практическое занятие	55	Тактическая подготовка	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май			Практическое занятие	45	Игровая подготовка	Спортивный зал	Игры, соревнования
Сентябрь - май			Практическое занятие	25	Соревнования	Спортивный зал	Товарищеские встречи, игры, соревнования
Сентябрь - май			Практическое занятие	20	Восстановительные мероприятия		наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май			Практическое занятие	4	Контрольные испытания	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
			Всего за год	324 часа			

Учебно – тренировочный этап
1 год обучения

Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь			Теоретическое занятие	1	Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Сентябрь			Теоретическое занятие	1	Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Восстановление физиологических функций организма после	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Октябрь			Теоретическое занятие	1	Просмотр видеозаписей, учебных фильмов.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Ноябрь			Теоретическое занятие	1	Понятие о гигиене и санитарии. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Декабрь			Теоретическое занятие	1	Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Январь			Теоретическое занятие	1	Разбор правил игры. Права и обязанности игроков	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Февраль			Теоретическое занятие	1	Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Март			Теоретическое занятие	1	Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Апрель			Теоретическое занятие	1	Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Май			Теоретическое занятие	1	Врачебный контроль на занятиях баскетболом. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Сентябрь - май			Практическое занятие	126	Общая и специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май			Практическое занятие	90	Техническая подготовка	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май			Практическое занятие	70	Тактическая подготовка	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май			Практическое занятие	50	Игровая подготовка	Спортивный зал	Игры, соревнования
Сентябрь - май			Практическое занятие	39	Соревнования	Спортивный зал	Товарищеские встречи, игры, соревнования
Сентябрь - май			Практическое занятие	22	Восстановительные мероприятия		наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май			Практическое занятие	21	Инструкторская и судейская практика	Спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности,

Сентябрь - май			Практическое занятие	4	Контрольные испытания	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
			Всего за год	432 часа			

Учебно – тренировочный этап
2 год обучения

Месяц	Число	Время проведени я занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь			Теоретическое занятие	1	Физическая культура и спорт в России	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Сентябрь			Теоретическое занятия	1	Единая всесоюзная спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Октябрь			Теоретическое занятие	1	Просмотр видеозаписей, учебных фильмов.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Ноябрь			Теоретическое занятие	1	Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Декабрь			Теоретическое занятие	1	Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Январь			Теоретическое занятие	1	Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Февраль			Теоретическое занятие	1	Общее понятие о гигиене. Личная гигиена	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Март			Теоретическое занятие	1	Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Апрель			Теоретическое занятие	1	Соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение соревнований для популяризации вида спорта. Соревнования	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Май			Теоретическое занятие	1	Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Сентябрь - май			Практическое занятие	126	Общая и специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май			Практическое занятие	90	Техническая подготовка	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май			Практическое занятие	70	Тактическая подготовка	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май			Практическое занятие	50	Игровая подготовка	Спортивный зал	Игры, соревнования

Сентябрь - май			Практическое занятие	39	Соревнования	Спортивный зал	Товарищеские встречи, игры, соревнования
Сентябрь - май			Практическое занятие	22	Восстановительные мероприятия		наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - май			Практическое занятие	21	Инструкторская и судейская практика	Спортив- ный зал	наблюдение, анализ деятельности,
Сентябрь - май			Практическое занятие	4	Контрольные испытания	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
			Всего за год	432 часа			

2.3 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Помещение спортзала (баскетбольная площадка); Баскетбольные мячи – 15 шт; Баскетбольный щит – 4 шт; Набивные мячи – 10 шт; Скакалки – 15 шт; Стойки – 6 шт; Таблицы «Техника выполнения основных приемов игры в баскетбол». Гантели, мешочки с песком, палки и др. Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители.

Кадровое обеспечение:

Учебно-тренировочные занятия по данной образовательной программе проводят тренеры - преподаватели, соответствующие квалификационным требованиям по должности тренер-преподаватель.

ФИО педагога реализующего программу	Должность, место работы	Образование	Повышение квалификации
Ямаев Е.С.	Тренер – преподаватель, МБОУ ДО «Параньгинский ЦРФС»	Высшее педагогическое	2019 года «Механизм реализации стратегии развития воспитания в современном образовательном пространстве», 18 часов; 2023 года «Методика проведения, организация и судейство соревнований по баскетболу» 16 часов

Информационно-методическое обеспечение:

Разработки и конспекты занятий; оценочные материалы, тестовые методы; памятки и инструкции для обучающихся; раздаточный материал (рекомендации, схемы); специальная литература; презентации и видеоролики с YouTube; интернет источник онлайн.

2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Формами аттестации программы являются:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных);
- участие в спортивных праздниках.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения баскетболистами контрольно-переводных нормативов (тестов) по общей и специальной физической подготовке. Тестирование по общей физической и технической подготовке проводится в начале и конце учебного года. Основным критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

2.5 Оценочные материалы

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группах спортивно – оздоровительном этапе (2 и 3 года обучения) и на этапе начальной подготовки (1-3 года обучения) по виду спорта баскетбол:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4.5 с)	Бег на 20 м (не более 4.7с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее	Прыжок в длину с места (не менее

	130 см)	115 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20см)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы на учебно - тренировочном этапе (1 и 2 года обучения) по виду спорта баскетбол:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4.0 с)	Бег на 20 м (не более 4.3 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,0)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 183 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 168 м)
	Бег 600 м (не более 2 мин. 05 с)	Бег 600 м (не более 2 мин. 22 с)

2.6 Методическое обеспечение

Образовательный процесс проходит в форме учебных занятий и включает в себя теоретическую и практическую части. Теоретические знания целесообразно давать в основной или заключительной части учебного занятия в форме лекции или беседы. Образовательный процесс может сопровождаться демонстрацией наглядных пособий, видео трансляций баскетбольных матчей.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях;
- выполнение индивидуальных домашних заданий;
- медико-восстановительные мероприятия;
- выполнение нормативов.

Практическая часть занятия строится на методе непосредственной демонстрации упражнения преподавателем. Может использоваться словесный метод описания упражнения или демонстрация упражнения воспитанникам. Необходимо распределить нагрузку для каждого занимающегося, учитывая физическую подготовленность каждого подростка, его сильные и слабые стороны.

Подготовительная часть - разминка - необходима для начальной организации обучающихся, психической и функциональной подготовки организма к предстоящей основной работе (упражнения аэробной направленности).

Основная часть обеспечивает решение задач обучения технике двигательных действий, воспитания физических и личностных качеств.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки (упражнения на растягивание, дыхательные упражнения).

Педагогические технологии

Программа предполагает применение следующих технологий:

- игровая деятельность (эмоциональная приподнятость на занятиях, наличие правил и роли у детей во время игр и эстафет, а также при выполнении тренировочных упражнений);
- информационно-коммуникационные технологии (в системе физической культуры и спорте компьютерные технологии широко используются для теоретической подготовки учащихся);
- личностно-ориентированная технология оздоровительной физической подготовки юных спортсменов (учащиеся понимают, что физическая активность им нужна не только в настоящее время, но и на протяжении всей жизни. Традиционное физическое воспитание обучает тому, «что» надо делать, но не объясняет «почему»);
- проблемное обучение (технический прием выполняется не на месте, а в движении, или, например, без зрительного контроля;
- педагогика сотрудничества (поиск лучших качеств, вера в успех ребенка, приоритет положительного стимулирования).

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Инструкции по охране труда и техники безопасности

2.7 Список литературы и электронных источников

1. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры / под редакцией Ю.М. Портнова.- М., 1997.
2. Баскетбол. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М. КФК и С. 1997.
3. Баскетбол. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М.: Федеральное агентство по ФК и С, 2006.
4. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. (Под общей редакцией Ю.М. Портнова). М.: 2004.
5. Гомельский А.Я. Баскетбол секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений. – М.: А Генетю «ФАИР», 2007.
6. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта.- М.: ФиС, 2001.
7. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Физическая подготовка юных баскетболистов. Минск: Беларусь, 2005.
8. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Под редакцией М. Портнова.- М.: 2004.
9. Подвижные игры. Былеев Л.В., Коротков И.М. – М.: ФиС, 2002. 55
10. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2 / под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнова.- М.: Изд. Центр Академия, 2004.
11. Спортивные игры. (под общей редакцией Н.П. Воробьёва). М.: Просвещение, 1975. 16. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Физическая подготовка юных баскетболистов.- Минск: Беларусь, 2000.
12. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Под редакцией Ю.М. Портнова.- М.: 2006.
13. А.Я Гомельский «Академия баскетбола» – М. А Генетю «ФАИР», 2007.
14. Е.Р.Яхонтов «Техническая и тактическая подготовка баскетболиста», ДООИФК им. П.Ф.Лесгафта 2003
15. Е.Р.Яхонтов «Подготовительные игры в баскетболе» ГДОИФК им. .Ф.Лесгафта 2004г