

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
Тисульская детско-юношеская спортивная школа  
Тисульский муниципальный округ

**ПРИНЯТА:**

на Педагогическом совете  
МУДО Тисульской ДЮСШ  
Протокол № 1  
От «30» 08 2023г

**УТВЕРЖДАЮ:**



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
по баскетболу**

Возраст воспитанников: от 7 до 18 лет  
Срок реализации: 3 года

**Разработчик: Арыкова К.А.,  
заместитель директора по УВР**

пгт Тисуль, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Комплекс основных характеристик программы</b> .....	<b>3</b>
1.1 Пояснительная записка .....	3
1.2 Цель и задачи программы .....	6
1.3 Содержание программы .....	7
1.3.1 Учебно-тематический план .....	7
1.3.2 Содержание учебно-тематического плана .....	8
1.4 Планируемые результаты работы .....	24
<b>2. Комплекс организационно – педагогических условий</b> .....	<b>25</b>
2.1 Календарный учебный график .....	25
2.2 Условия реализации программы .....	25
2.3 Формы аттестации/контроля .....	26
2.4 Оценочные материалы .....	27
2.5 Методические материалы .....	30
2.6 Список литературы .....	34

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по баскетболу (далее – Программа) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г.;

- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №329-ФЗ от 04.12.2007 г.;

- ФЗ от 13 июля 2023 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;

- Приказ Минспорта РФ №634 от 03.08.2022г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

- Устав МУДО Тисульской ДЮСШ, утвержденный приказом Управления образования Тисульского муниципального района № 75 от 28.05.2020г.

А также – в соответствии с положениями об использовании дистанционных образовательных технологий и электронного обучения, законодательными актами, постановлениями и распоряжениями Правительства РФ, нормативными актами, регламентирующими работу спортивных школ; локальными актами - уставом, учебным планом, правилами внутреннего трудового распорядка, инструкциями по технике безопасности.

Программа имеет физкультурно-спортивную **направленность**, по уровню освоения относится к стартовому и предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

**Актуальность программы** определяется запросом со стороны детей и их родителей (законных представителей) на программы игровых видов спорта. Систематические занятия по программе способствует всестороннему развитию школьников, особенно положительно влияют на развитие таких физических, как быстрота, скоростная и силовая выносливость, ловкость. Спортивные игры содействуют воспитанию у учащихся морально-волевых качеств: смелости, настойчивости, дисциплинированности, способности к преодолению трудностей. Баскетбол содействует и нравственному воспитанию: уважение к сопернику, честность в спортивной борьбе, стремление к совершенствованию.

Данная **программа направлена** на оздоровление и физическое развитие детей, а так же предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков.

**Новизна** программы заключается в понимании необходимости открытого вариативного образования, полного обеспечения права человека на вариативность выбора вида деятельности, в котором происходит личностное и

профессиональное самоопределение детей, обеспечение адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности.

Программа является **педагогически целесообразной**, так как направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**Адресат программы:** девочки и мальчики, девушки и юноши в возрасте от 7 – 18 лет, интересующиеся баскетболом. К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, отнесенные к основной медицинской группе. Допускаются в одну группу дети с разницей возраста не более, чем в три года. Количество обучающихся в группах не должно превышать 7-15 человек. Продолжительность занятий для обучающихся 9 - 18 лет - 2 академических часа.

**Сроки реализации Программы:** 3 года.

Продолжительность учебного года составляет 36 недель.

Продолжительность академического часа – 45 минут. Перерыв после каждого часа занятий – 10 минут.

**Форма обучения:** очная

**Режим занятий, периодичность и продолжительность:**

Наименование группы	Возраст воспитанников	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в год
СОГ-1	7 -8 лет	3	3	108
СОГ-2	9-13 лет	6	3	216
СОГ-3	14-18 лет	6	3	216
Итого за 3 года обучения			540	

**Особенности организации образовательного процесса:** работа с учащимися без ОВЗ.

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель:** формирование навыков игры в баскетбол, а так же устойчивого и постоянно растущего интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- обучить техническим и тактическим приёмам баскетбола;
- научить правильному регулированию своей физической нагрузки;
- формировать умения в организации и судействе спортивной игры «баскетбол»;
- прививать знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу;
- расширить двигательный опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни.

#### **Развивающие:**

- развивать координацию движений и основных физических качеств;
- содействовать развитию познавательных качеств личности;
- способствовать развитию таких качеств, как внимание, быстрота, реакция, быстрота мышления, выносливость, сила, гибкость, ловкость.

#### **Воспитательные:**

- способствовать воспитанию устойчивого интереса и любви к занятиям спортом, в частности баскетболом, формирование у обучающихся навыков ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;
- воспитывать у обучающихся трудолюбие, упорство в достижении желаемых результатов;
- формировать чувство товарищества, дисциплинированности, настойчивости, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания.

## Оздоровительные:

- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- развивать общую выносливость обучающихся и физические качества;
- укрепить мышечный тонус путём постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру.

### 1.3 Содержание программы

#### 1.3.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела (тема)	Количество часов			Формы контроля/ аттестация
		СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3	
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
1.1.	ТБ во время игры в баскетбол. Оказание первой медицинской помощи.	0,5	1	1	Опрос
1.2.	Основы методики техники и тактики баскетбола.	0,5	1	1	Опрос
<b>Раздел 2. Практическая подготовка</b>		<b>107</b>	<b>214</b>	<b>214</b>	
2.1.	Общая физическая подготовка	70	144	86	Наблюдение. Результаты контрольных нормативов
2.2.	Специальная физическая подготовка	24	45	80	Наблюдение. Результаты контрольных нормативов
2.3.	Техническая подготовка	12	25	40	Наблюдение
2.4.	Участие в соревнованиях	1	4	8	Результаты участия в соревнованиях
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>		<b>108</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	

### **1.3.2. Содержание учебно-тематического плана**

#### **Раздел 1. Теоретическая подготовка.**

##### ***Тема 1.1. Правила техники безопасности***

Инструктаж по технике безопасности. Меры обеспечения безопасности во время игры в баскетбол.

##### ***Оказание первой медицинской помощи.***

Причины, вызывающие травматизм, ушибы, растяжения на занятиях. Первая помощь.

##### ***Тема 1.2. Основы методики техники и тактики баскетболиста.***

Основы техники игры и техническая подготовка.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

#### **Раздел 1. Практическая подготовка.**

##### ***Тема 2.1. Общая физическая подготовка.***

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

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

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног



(вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, 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. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. 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, поворотов.

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

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. 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). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

## ***Тема 2.2. Специальная физическая подготовка.***

Обучение игре начинается с изолированного изучения приемов (вначале технике нападения, а затем защиты). Это не значит, что должна быть изучена вся техника нападения, а затем защиты. Как только освоены один-два приема нападения, следует переходить к соответствующим контрприемам. По мере овладения приемами техники изучается тактика игры. Правила игры изучаются параллельно с соответствующими приемами тактики и техники.

## ***Тема 2.3. Техническая подготовка.***

1. Назвать терминологически правильно прием.
2. Объяснить технику выполнения приема по фазам с демонстрацией положения тела в пространстве.
3. Указать на возможные ошибки при выполнении соответствующего приема с учетом официальных правил баскетбола.
4. Предупредить значительные искажения в технике.
5. По мере овладения условия выполнения упражнений усложнять (увеличение темпа, изменение направления, применение пассивного или активного сопротивления защитника и пр.), добиваясь стабильности в выполнении технических приемов.
6. Обеспечить вариативное использование техники в условиях, приближенных к игре, добиваясь закрепления навыка. Для этой цели используются различные подвижные игры и эстафеты.
7. Выполнять технические приемы в ходе подвижной или учебно-тренировочной игры.

При ознакомлении с приемом сначала надо создать двигательное и зрительное представление о нем. Для этого используют словесные и наглядные методы. Образцовый показ выполнения приема создает общее представление. Показ сопровождается рассказом о месте и значении приема в игре.

При изучении приема в упрощенных условиях предполагается основное внимание уделять овладению правильной структурой движения. При этом

соблюдают такую последовательность: овладение правильным исходным положением, уточнение согласованности рук и ног и направления движения.

При первоначальном разучивании пользуются двумя методами: целостного разучивания и расчлененного упражнения. Метод целостного разучивания создает более полное представление для формирования двигательного навыка. Расчлененным методом пользуются для изучения сложных по структуре приемов техники. Это помогает избежать ошибок в отдельных звеньях сложной системы движения.

Для упрощения или усложнения условий выполнения при разучивании приемов техники игры пользуются изменением исходного положения, расстояния, направления движения, быстроты движения, введением помех, противоборства

### **Обучение приемам техники нападения**

Изучение техники перемещений осуществляется в такой последовательности: бег, остановки, прыжки, повороты.

С первых же упражнений необходимо стремиться к мягкости и непринужденности в перемещениях, к постоянной готовности изменить характер и направления в действиях. Этому в значительной мере способствует стойка. Стойка является исходным положением для выполнения любого приема.

После показа стойки занимающиеся выполняют следующие упражнения:

I. Принять стойку и приподняться на носки, равномерно распределить тяжесть на обе ноги. Возвратиться в стойку.

II. Из положения на носках перенести тяжесть с ноги на ногу и вновь принять стойку.

III. Принять стойку по сигналу

*Ошибки:* тяжесть тела переносится на одну ногу, пятки стоят плотно на опоре, и тяжесть тела распределяется на всю стопу; туловище чрезмерно наклонено вперед; сведены колени, напряженность в позе.

Ходьба используется в игре при изменении позиции игрока в условиях, когда нет необходимости действовать быстро.

Бег обеспечивает быструю смену позиции. Вначале изучается бег лицом вперед, затем приставными шагами в стороны, вперед и назад, а затем спиной вперед. Представление о технике бега в определенной мере достигается показом и кратким объяснением.

Следует акцентировать внимание на степень сгибания ног, на особенности постановки стопы на опору, а затем на других деталях. Техника бега изучается в определенной последовательности.

Техника бокового шага. Для освоения применяются упражнения:

1. Бег на месте с переходом в бег по прямой линии.
2. Семенящий бег с переходом на обычный бег.
3. Бег по дистанции.

Обращается внимание на бесшумность бега, мягкость и свободу его, правильное отталкивание от площадки, что определяет быстроту перемещения и изменение направления бега. Правильному отталкиванию способствуют следующие упражнения:

1. Пружинный бег с высоким подниманием бедра.
2. Прыжки с ноги на ногу по отметкам с переходом на бег.
- 3 Прыжки с высоким подниманием бедра.
4. Бег прыжками с высоким подниманием бедра и высоким взлетом. При выполнении этих упражнений следует обращать внимание на энергичное и полное выпрямление толчковой ноги с ускорением к концу движения.

Техника бега при ускорениях: обращается внимание на размер шагов, постановку стопы на площадку с носка возможно ближе к проекции ОЦТ, энергичное движение руками, эффективное отталкивание.

Применяются такие упражнения:

1. Старты с места с ускорением отрезков 5-10 м.
2. Переход от обычного бега к бегу с ускорением /по ориентиру, затем по внезапному сигналу - слуховому или зрительному/.

3. Ускорение на виражах после выхода с прямой линии.
4. Ускорение по прямой линии после выхода с виража.

Техника бега по дугам:

1. Бег по дуге или кругу радиусом до 5 м.
2. Бег с выходом с дуги на прямую линию и наоборот.
3. Бег по дуге вправо и влево.

При обучении перемещениям особое внимание необходимо обратить на стартовый рывок. Для стартового рывка большое значение имеет стойка. Внимание при этом должно обращать на перенос ОЦТ к носкам.

Остановка - прием, позволяющий мгновенно прекратить движение вперед. Изучается параллельно с бегом. Вначале осваивается способ остановки шагом, затем прыжком. Важно с самого начала научить остановке таким образом, чтобы перед остановкой не изменялась ширина шага и не замедлялась скорость бега. Применяются такие упражнения:

1. Равномерный бег и остановка, выполняемая учеником самостоятельно.
2. То же, но остановка выполняется по сигналу.
3. Остановка в заранее обусловленном месте /по ориентиру/, не снижая при этом скорости бега к моменту остановки.

Первоначально следует обращать внимание на выполнение первого шага остановки, сгибание опорной ноги, обеспечивающее прекращение поступательного движения тела вперед, правильное взаиморасположение стоп и ОЦТ.

*Наиболее распространены ошибки:* смещение ОЦТ на одну ногу из стоп; недостаточное сгибание опорной ноги; сильный наклон туловища вперед; расположение стоп на одной фронтальной оси.

Ошибки устраняются с помощью повторных показов, замечаний и анализа причин их появления.

Повороты применяются для укрывания мяча, когда игрок находится на месте. Повороты вперед и назад изучаются параллельно. Упражнения следуют в таком порядке:

1. Вышагивание ногой /правой или левой/.
2. Повороты вперед /назад/ по общей команде.
3. Сочетание поворотов вперед и назад в разной последовательности по общей команде. То же может быть выполнено по условным зрительным и слуховым сигналам.
4. Повороты с одновременными движениями руками /вперед, вверх, к туловищу/.
5. Повороты при условии, а затем активном противодействии. Эти упражнения выполняются с мячом.

При обучении поворотам необходимо следить за правильным положением ног (особенно опорной) и равномерным распределением ОЦТ, воспитывать навыки наблюдения и оценки обстановки, в соответствии с которыми должен выполняться поворот.

*Ошибки:* отрыв опорной ноги, изменение высоты ОЦТ, выпрямление опорной ноги, перенос ОЦТ на одну ногу.

*Прыжки.* Большинство приемов современного баскетбола выполняются в сочетании с прыжком вверх. При изучении прыжков необходимо обучить: правильному отталкиванию, высоте взлета, координации движений и правильному приземлению. Вначале изучаются прыжки с места а затем в движении толчком одной и двумя ногами.

Прыжки с места изучаются с помощью таких упражнений:

1. Прыжок вверх, вверх - вперед, вверх - в сторону, вверх -назад.
2. Прыжки вверх с поворотом от 90 до 360°.
3. Многоскоки с акцентом на высоту.

Прыжки в движении требуют внимания. После показа и объяснения техники упражнения выполняются в таком порядке, чтобы последовательно осваивались: отталкивание из обусловленного места, прыжки с доставанием ориентиров, приземление в обусловленном месте. В дальнейшем техника прыжков совершенствуется в единых приемах, в которые прыжки входят органической частью.

При изучении прыжков необходимо обращать внимание на подсед перед отталкиванием, активный взмах маховой ногой в момент взлета и движение рук, способствующее прыжку.

Наиболее распространены следующие ошибки: поступательное движение в бесспорном положении; неправильный вынос руки; приземление на прямые ноги.

Важно сразу правильно научиться приземляться, с тем чтобы из данного положения игрок был способен немедленно выполнить очередное действие.

Воспитанию таких навыков способствуют:

1. Прыжки с акцентом на приземление.
2. Прыжки в глубину.
3. Повторные прыжки после приземления.

При изучении техники владения мячом соблюдается такая последовательность: ловля, передача, броски, ведение.

Изучение приемов зависит от правильной стойки баскетболиста с мячом. Навыки в выполнении стойки, полученные при изучении перемещений, уточняются при наличии мяча в руках.

Для правильного захвата и удержания мяча в стойке рекомендуются следующие упражнения:

1. Выполнить имитацию держания мяча в руках, следя за воронкообразным положением кистей с расставленными пальцами.
2. То же, но присесть и наложить кисти на мяч, лежащий на полу и поднять его. Принять стойку.
3. Выпустить мяч, чтобы он ударился о площадку, а затем, правильно расположив кисти на мяче, захватить его и принять стойку.

Ловля мяча. Сначала изучается ловля двумя руками, а затем одной. Первые упражнения заключаются в ловле мяча, летящего по воздуху, затем с отскоком от площадки и катящегося мяча.

При изучении любого способа последовательность педагогических задач такова: правильное исходное положение для ловли и окончание ее, умение



концентрировать внимание на полете мяча, контролируя весь его путь; правильное выполнение амортизирующих движений; сближение с мячом во время ловли.

Характер упражнений зависит от количества мячей. Лучше, если каждый занимающийся упражняется самостоятельно, ловя мяч от стенки или от партнера. Вначале внимание акцентируется на умении правильно закончить ловлю, приходя в положение стойки. Параллельно с этим занимающийся игрок овладевает правильным положением рук на мяче. Рекомендуются следующие упражнения:

1. Ловящий игрок заранее выставляет руки навстречу мячу. Задача его состоит в том, чтобы, контролируя зрительно полет мяча, своевременно начать амортизирующее движение руками и поймать его.

*Ошибки:* мяч принимается ладонями, а не кончиками пальцев; не выполнены или несвоевременно начаты амортизирующие движения руками; амортизирующие движения выполнены одними руками без участия ног; неустойчивое положение в конце ловли.

Передача мяча - основной, обеспечивающий взаимодействия партнеров в игре прием. Обучение передачам начинается со способов двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Порядок изучения других способов не имеет существенного значения. Основное стремление должно быть направлено на умение выполнять передачи по различным направлениям незаметно и быстро. Поэтому наряду с основными упражнениями в передачах большое место должны занимать специальные упражнения с мячом типа «жонглирования».

После показа и объяснения необходимых движений занимающиеся самостоятельно выполняют передачи. Преподаватель последовательно акцентирует их внимание: на правильном исходном положении, на согласованности в движении рук и ног, на заключительном движении кисти.

Правильное выполнение основной структуры движений позволяет требовать точности передачи. Здесь важно объяснить значение траектории направления.

Для изучения передач используются различные построения: в шеренгах, в кругах, встречных колоннах.

Выбор построения зависит от количества занимающихся и мячей, а также от характера предполагаемого упражнения.

1. Построение в шеренгах. Мячи передаются из шеренги в шеренгу по прямой линии и по диагонали. То же, передав мяч, в шеренгу напротив.
2. Построение в кругах. Передача выполняется стоящему рядом, а затем через одного, затем любому игроку.
3. Построение во встречных колоннах. Передача из одной колонны в другую с последующим перемещением.

Как только освоена структура движений, следует, не задерживаясь, переходить к изучению передач в движении. Наиболее эффективно обучение с помощью следующих упражнений:

1. Во время обычного бега по прямой в заранее обусловленном месте выделяется один, более широкий шаг после толчка левой ногой, прыжок шагом.
2. То же, но выполняется 2 шага.
3. То же, но с имитацией движения руками /ловля и передача/.
4. То же, но с мячом.

По мере овладения ритмом сочетания шагов с движениями руками необходимо обращать внимание на ширину шагов при ловле и передаче. Выделение широких шагов облегчает задачу обучения, но закреплять этого не следует. Упражнения подбираются в такой последовательности: сначала один игрок упражняется в передачах с места, а другой в движении, затем оба находятся в движении. Наиболее целесообразным для этого является построение во встречных колоннах. Затем изучаются передачи поступательные и сопровождающие игроков.

Броски. Весь процесс подготовки должен быть подчинен созданию наиболее благоприятных условий для развития навыков точного броска. Точность броска в значительной мере зависит от техники. Для правильной техники большое значение имеет исходное положение. На этом при обучении

сосредотачивается внимание. Важны также согласованность движений и их направление. Параллельно с обучением движениям броска должен воспитываться навык прицеливания. Занимающихся надо учить видеть одновременно и цель, и мяч, контролируя зрением свои движения до момента их завершения.

Поскольку корзина сама по себе является эмоциональным фактором, отвлекающим внимание начинающего баскетболиста, первые упражнения выполняются без нее в передачах с траекторией, соответствующей полету мяча при броске. В первых упражнениях с корзиной вначале внимание обращается на прицеливание, затем на траекторию полета мяча. Акцент на попадании следует делать лишь в том случае, если есть уверенность в правильности движения. Для облегчения задачи на первом этапе необходимо давать занимающимся игрокам дополнительные ориентировки, облегчающие прицеливание, а также позволяющие контролировать свои движения. Изучаются броски в такой последовательности: с близкой дистанции, штрафные, средние дальние, а затем добивание мяча.

Для бросков с близкой дистанции применяются способы одной рукой. Первые упражнения выполняются под углом к щиту с использованием его в качестве дополнительного ориентира для прицеливания. Вначале выполняются упражнения для основной кисти, с тем чтобы занимающиеся почувствовали момент выпуска мяча и сами движения кисти, обеспечивающие попадание мяча в цель. Для этого игроки выстраиваются справа от кольца на расстоянии одного и, поочередно переводя мяч вверх и «скатывая» его с кисти, выполняют бросок с отражением от щита. Затем упражнения выполняются в движении. Наиболее часто встречаются следующие ошибки: прыжок в длину, а не вверх, нарушение ритма шагов при ловле (подскок). Первая ошибка исправляется путем объяснения и дополнительных упражнений в прыжках с разбега толчком одной ногой. Во втором случае занимающемуся игроку необходимо дольше упражняться в броске со снятием мяча с руки преподавателя. При изучении штрафного броска внимание концентрируется не только на технике, но и на

процедуре подготовки и выполнения. На начальном этапе обучения лучше использовать способ двумя руками сверху, который позволяет в последующем быстрее перейти к броску одной рукой. Необходимо объяснить правила прицеливания (на передний край корзины), уточнить исходное положение, научить расслаблению и подготовке к броску (сосредоточиться, освободиться от излишнего напряжения), выполнению движений броска в постоянном ритме с постоянной амплитудой движений.

Броски со средних дистанций требуют специальной подготовки. Для броска выбирается один из наиболее эффективных способов (в настоящее время это бросок одной рукой сверху). Дистанция устанавливается индивидуально. Основное внимание должно быть уделено правильному исходному положению и согласованной работе рук и ног. Затем обращается внимание на заключительное движение кисти.

Чтобы создать наиболее благоприятное условие для точного броска, исходное положение должно способствовать свободному, без напряжений выполнению необходимых движений. Индивидуальное исходное положение должно отвечать следующим требованиям: угол в точке прицеливания, образованный линией зрения и проекцией траектории полета мяча, должен быть минимальным; для оптимального исходного положения необходимо стремиться к совмещению указанных линий.

Уточняя движения броска, основное внимание следует уделять постоянству амплитуды движений кисти. Надо стремиться, чтобы оно выполнялось с полной амплитудой, при полном разгибании руки в локтевом суставе. Все неточности, связанные с недолетом или перелетом мяча, необходимо регулировать /при правильной работе руки/ работой ног - энергичным коротким толчковым движением за счет разгибания ног в коленях. Правильное освоение движений позволяет уточнить работу кисти: если рука работает по полной амплитуде, то кисть будет осуществлять естественное захлестывающее движение, необходимое при броске.

В настоящее время для бросков со средних дистанций наиболее широко применяется бросок в прыжке. В первые упражнения выполняются в виде имитации броска, вернее передачи в прыжке с траекторией, свойственной броску. Основное внимание должно быть обращено на своевременный вынос мяча в исходное положение, а затем на отталкивание для прыжка. Отталкивание должно быть кратковременным, а бросок выполняться в наиболее высокой точке прыжка.

*Ошибки* могут быть следующие: несвоевременный вынос мяча в исходное положение, несогласованные движения рук и ног, отталкивание с носка, в результате чего получается не прыжок, а подпрыгивание, несвоевременный выпуск мяча.

Овладению своевременным выпуском мяча в прыжке помогает такое упражнение: встать с мячом на возвышение /скамейку, стул/, затем, выпрыгивая вверх, выполнить бросок. Для правильного отталкивания на прыжок в движении надо упражняться без мяча. При выполнении упражнения следить, чтобы занимающийся игрок ставил ногу на опору с пятки и соответственно приседал.

Добивание изучается после освоения броска в прыжке. Для добивания необходимо овладеть умением своевременно посылать мяч кистью в нужном направлении. Этой цели служат следующие упражнения:

1. Выполнить передачу в стену так, чтобы мяч отскочил возможно выше. Поймать мяч в наиболее высокой точке прыжка на вытянутые руки предварительного движения вперед.
2. То же, но мяч не поймать, а отбить кистью в стену.
3. То же, но передачу выполняет партнер по упражнению.
4. Построиться парами на середине боковой линии. Первый игрок ведет мяч к щиту и с близкой дистанции посылает его в щит, имитируя бросок. Второй должен добить отскакивающий мяч от щита.
5. Стоя лицом к щиту, выполнить трижды забивание в щит, а затем в корзину.

Ведения мяча - прием, который позволяет игроку перемещаться по площадке с мячом. Вначале изучается ведение с обычным отскоком, а затем со снижением.

Следует осваивать ведение правой и левой рукой. При обучении ведению необходимо научить: правильному расположению кисти на мяче, сопровождению мяча и своевременной встрече его, расположению мяча по отношению к туловищу, во время ведения согласованности движения руки, посылающей мяч, со свободным перемещением игрока. Первые упражнения рекомендуется выполнять следующим образом: занимающиеся строятся в две колонны, стоящие в правой колонне имеют по мячу. По сигналу они ведут мяч, описывая полный круг по площадке, а затем передают мяч своим партнерам.

*Ошибки:* а) «удары» по мячу - результат недостаточного сопровождения мяча. Исправляется путем дополнительных показов, объяснений и ведения на месте с акцентом на сопровождение; б) недостаточное продвижение вперед - результат либо неправильного расположения кисти на мяче, либо неправильное положение мяча по отношению к туловищу - впереди а не сбоку. Упражнения, способствующие воспитанию навыков управления мячом. При обводке препятствий необходимо учить занимающихся укрыванию мяча в момент прохождения препятствия.

При изучении ведения мяча со сниженным отскоком следует особо обратить внимание на работу кисти. Первые упражнения должны быть направлены на овладение переходом от обычного ведения к сниженному. Упражнения способствуют воспитанию навыков ведения мяча независимо от характера работы ног. Независимость работы рук и ног, ведение на подскоках, приставных шагах во время ускорений - основное направление в совершенствовании ведения мяча.

#### Обучение приемам техники защиты

Обучение технике приемов противодействия следует в порядке, зависящем от изучаемых приемов нападения: как только изучен соответствующий прием нападения - изучается прием противодействия.

Следует отметить, что занимающиеся с меньшим интересом и желанием обучаются приемам противодействий, поэтому необходимо при помощи рассказов и примеров повышать интерес к изучению приемов защиты. Одной из важнейших сторон обучения является необходимость, одновременного воспитания навыков наблюдения и оценки действий противника, экономного и своевременного применения приема. При обучении любому приему преподаватель должен уточнить, куда должно быть направлено основное внимание и как лучше осуществить проведение приема.

Выбивание мяча. Сначала изучается выбивание у стоящего игрока с мячом в руках, затем у овладевшего игрока мячом в прыжке и, наконец, у игрока, ведущего мяч. Во всех упражнениях необходимо строго следить за тем, чтобы защитник был правильно ориентирован по отношению к щиту и игроку, с которым ведет борьбу. Прием должен выполняться им так, чтобы ошибки, позволяющие активизировать действия нападающего, были исключены.

Накрывание. Для правильного накрывания мяча необходимо научить игроки правильному и своевременному прыжку этому могут способствовать упражнения в парах.

Перехваты - прием, требующий хороших навыков в ловле мяча в прыжке или с выходом вперед и в стороны. Важным при обучении является навык наблюдения за действиями противника и умение определить момент действия. Сначала изучается перехват у игрока, выполняющего передачу с места, затем при ведении и при передачах в движении. Здесь важно следить, чтобы стремление выйти на перехват не приводило к потере правильной позиции в опеке игроков. После упражнения в перехватах передач, следующих к подопечному, усложнить прием можно перехватом передачи, следующей от подопечного его партеру. Затем выполняются перехваты с выходом вперед. Овладение мячом, отскочившим от щита или корзины необходимо, чтобы занимающиеся владели мячом и навыками ловли в прыжке. При изучении приема надо, прежде всего, сосредоточить внимание на выборе позиции,

своевременном прыжке, владении телом в прыжке, приземлении и укрывании мяча телом.

Поскольку овладение мячом протекает в тесном единоборстве с противником, одновременно следует учить игрока созданию условий для успешной борьбы. Поэтому первые упражнения направлены на воспитание навыков преграждения пути противника к щиту. Это особенно важно еще и потому, что, как правило, после броска игрок сразу устремляется к щиту, не пытаясь препятствовать выполнить то же самое противнику.

## **Тема 2.4. Участие в соревнованиях.**

Непосредственное участие воспитанников в составе команды на соревнованиях различного уровня.

### **1.4. Планируемые результаты**

По окончании обучения воспитанник **будет знать:**

- комплексы общеразвивающих упражнений;
- основные правила баскетбола;
- правила соревнований по баскетболу;
- особенности развития физических способностей на занятиях.

**Будет уметь:**

- выполнять бег на короткие и длинные дистанции на время;
- выполнять прыжок в длину с места;
- выполнять кросс без учета времени;
- выполнять поднимание туловища за 30 сек;
- выполнять общеразвивающие упражнения;

В результате обучения по программе учащиеся приобретут такие **личностные качества** как:

- целеустремленность;
- выносливость;
- чувство взаимопомощи.



В результате обучения по программе, у учащихся будут сформированы такие **метапредметные компетенции** как:

- умения, которые дают возможность обобщения полученных знаний для применения в любой области жизнедеятельности.

## **2. Комплекс организационно – педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график:**

Количество учебных недель – для группы СОГ-1 - 36;

для групп СОГ-2, СОГ-3 - 36.

Количество часов СОГ-1 -108; СОГ-2 – 216; СОГ-3 – 216.

Продолжительность каникул – нет.

Начало образовательной работы с детьми – с 01.09.2023г.

Окончание образовательной работы с детьми для всех групп 31.05.2024г.,

### **2.2. Условия реализации программы**

#### ***1. Материально-техническое обеспечение:***

- спортивные залы и площадки;  
- спортивный инвентарь в расчете на каждого учащегося в объединении (мяч баскетбольный, флаги для разметки баскетбольного поля, стойки для обводки, конусы, разметочные фишки, координационная лестница).

Дополнительное и вспомогательное оборудование: гантели массивные от 1 до 5 кг., насос универсальный, мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг., сетка для переноса мячей, барьеры 20, 30, 50 см.

#### ***2. Информационное обеспечение:***

Для реализации данной программы используются видео - уроки, мастер – классы, презентации. DVD диски с записью выступлений лучших баскетбольных команд России и Мира. Наглядные пособия с изображением техники баскетбола.

#### ***3. Кадровое обеспечение:***

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу,

должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю секции, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Физическая культура» без предъявления требований к стажу работы.

### **2.3. Формы аттестации / контроля**

Формы, периодичность и порядок текущего контроля и промежуточной аттестации. Учащиеся, занимающиеся по программе, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития. Контрольные нормативы в начале года принимаются тренером преподавателем. Переводные нормативы в конце учебного года принимаются комиссией по приему контрольно-переводных нормативов и тренером преподавателем. По итогам контрольно-переводных нормативов заполняются протоколы сдачи нормативов. Перед проведением контрольно-переводных нормативов необходимо объяснить), учащимся цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все нормативы. В образовательных программах каждого вида спорта для проведения контрольных испытаний выделяются специальные учебные часы. Контрольные нормативные требования принимаются у детей начиная с 7 лет.

#### **1. Отслеживание результатов:**

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдений за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;

- выполнение контрольных нормативов.

## 2. Фиксация результатов:

- видеозапись;

- портфолио;

- грамота, диплом;

- отзывы детей и родителей;

## 3. Форма предъявления и демонстрации результатов:

- показательные выступления;

- участие в конкурсах.

## 2. 4 Оценочные материалы

### *Нормативы для текущего контроля общей физической и специальной физической подготовке*

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	юноши			девушки		
		результат	возраст (лет)		результат	возраст (лет)
Быстрота	Бег 20м	4,3с	8-11	Бег 20 м	4,7с	8-11
		4,25с	12-14		4,6с	12-14
		4,20с	15-18		4,5с	15-18
	Скоростное ведение мяча 20м	10,6с	8-11	Скоростное ведение мяча 20м	11,2с	8-11
		10,4с	12-14		11,1с	12-14
		10,2	15-18		11с	15-18
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130см)	150 см	8-11	Прыжок в длину с места (не менее 115см)	135 см	8-11
		160 см	12-14		140 см	12-14
		170 см	15-18		145 см	15-18
	Прыжок вверх с места со взмахом руками	29 см	8-11	Прыжок вверх с места со взмахом руками	24 см	8-11
		31 см	12-14		25 см	12-14
		33 см	15-18		26 см	15-18

*Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объёме в соответствии с учебным планом)*

Порядок проведения промежуточной аттестации регламентируется Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (ст.58) и Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего

контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МУДО Тисульской ДЮСШ.

Освоение Программы, в том числе отдельной части или всего объема учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) образовательной программы (ФЗ-273 «Об образовании в РФ»), сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой в формах, определенных учебным планом, и в порядке, установленном МУДО Тисульской ДЮСШ. Сроки проведения определяются календарным учебным графиком МУДО Тисульской ДЮСШ.

Промежуточная аттестация направлена на образовательные результаты, которые запланированы и зафиксированы в данной Программе.

Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи контрольных испытаний (упражнений) по общей и технической подготовке.

*Нормативы для промежуточной аттестации по общей физической и специальной физической подготовке*

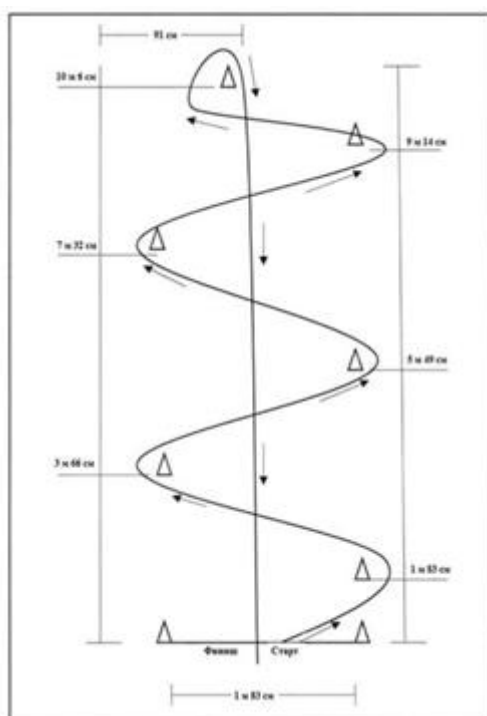
показатель	Контрольные упражнения (тесты)			
	юноши		девушки	
	засчитываемые значения		засчитываемые значения	
Быстрота	Бег 20м	4,2с (8-12 лет)	Бег 20 м	4,5с(8-12 лет)
		4,1с (13-18 лет)		4,4с (13-18 лет)
	Скоростное ведение мяча 20м	10,2с (8-12 лет)	Скоростное ведение мяча 20м	11,0с (8-12 лет)
		10,1с (13-18 лет)		10,8с (13-18 лет)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130см)	170 см (8-12 лет)	Прыжок в длину с места (не менее 115см)	145 см (8-12 лет)
		175 см (13-18 лет)		155 см (13-18 лет)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками	33 см (8-12 лет)	Прыжок вверх с места со взмахом руками	26 см (8-12 лет)

*Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке*

показатель	Контрольные упражнения (тесты)			
	юноши		девушки	
	засчитываемые значения		засчитываемые значения	
Быстрота	Бег 20м	4,0с	Бег 20м	4,3с
	Скоростное ведение мяча 20м	10,0	Скоростное ведение мяча 20м	10, 7с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130см)	180 см	Прыжок в длину с места (не менее 115см)	165 см
	Прыжок вверх с места со взмахом руками	35 см	Прыжок вверх с места со взмахом руками	30 см

### *Содержание контрольных нормативов по технической подготовке*

«Дэнвер» – По сигналу дриблёр начинает движение, обводя поочередно, расставленные в определённом порядке конусы. Пройдя последний, шестой конус, дриблёр возвращается по прямой линии вниз площадки. Расположение конусов и маршрут движения дриблёра показаны на прилагаемой схеме. Задача дриблёра пройти на высокой скорости всю дистанцию и показать максимально возможный результат. Время фиксируется с помощью секундомера.



Внутренними правилами этого тестирования предусмотрены штрафные санкции для дриблёра в случае:

- а) Если дриблёр во время своего движения, по каким-либо причинам пропустит один из конусов;
- б) Если дриблёр во время движения заденет один из стоящих конусов; За каждое допущенное нарушение дриблёру добавляется по 5 секунд к показанному им времени.

Все нарушения вносятся в протокол и суммируются, затем всё это умножается на 5 секунд и полученный результат приплюсовывается к результату, зафиксированному на секундомере, на финише. Полученное время вносится в протокол как суммарное время спортсмена.

## Контрольные нормативы по технической подготовке

Контрольные упражнения	группы	(8 лет)	(9 лет)	(10 лет)	(11-12 лет)	(12-13 лет)	(13-14 лет)	(14-15 лет)	(15-18 лет)
«Денвер»-дриблинг (с)	Мал	00:11,3	00:11,1	00:11,0	00:10,8	00:10,4	00:10,2	00:10,0	00:09,9
	Дев	00:11,7	00:11,5	00:11,5	00:11,4	00:11,1	00:11,0	00:10,8	00:10,7
Штрафные броски(%)	все	10	20	30	38	40	50	60	60
Дистанционные броски(%)	все				30	35	40	50	50
Передвижение в защитной стойке (6*5м сек)	все	00:14,7	00:14,5	00:13,0	00:11,7	00:11,5	00:11,3	00:10,8	00:10,5

### 2.5 Методические материалы.

**Формы:** учебно-тренировочные занятия; беседы; подвижные и спортивные игры; просмотр соревнований.

**Приёмы и методы:** словесный; наглядный; методы мотивации и стимулирования; методы контроля.

**Техническое оснащение:** спортивные залы и площадки; спортивный инвентарь в расчете на каждого учащегося в объединении (мяч баскетбольный, флаги для разметки баскетбольного поля, стойки для обводки, конусы, разметочные фишки, координационная лестница. Дополнительное и вспомогательное оборудование: Гантели массивные от 1 до 5 кг. Насос универсальный. Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг штук. Сетка для переноса мячей. Барьеры 20, 30, 50 см.

**Дидактический материал:** видеоматериалы, наглядные пособия.

*Методы обучения:*

1. Словесные методы – составляют основу обучения. Наиболее широко используют объяснения, указания, команды, оценку техники, разбор и анализ, пересказ задания, а также беседы и лекции.

2. Наглядные методы – включают показ (натуральную демонстрацию изучаемого способа) и наглядные пособия (плакаты, схемы, таблицы, видеоманускрипты).

3. Практические методы - предусматривают непосредственное выполнение изучаемого движения либо в целом, либо по частям, в зависимости от сложности.

*Формы организации деятельности:*

Основной формой обучения является занятие.

*Основные формы организации занятия:*

- Групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- Работа по индивидуальным планам;
- Лекция;
- Участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль;
- Тестирование.

*Педагогические технологии, используемые в образовательной деятельности:*

- Здоровьесберегающие технологии;
- Групповые технологии;
- Игровые технологии.

*Алгоритм учебного занятия:*

Структура занятий включает в себя три основных этапа: организационный момент, основную часть и заключительную часть.

1. Организационная часть занятия служит для организации обучающихся и подготовки их к последующей работе. В этой части проводят разминку, которая состоит из двух частей – общей и специальной. В первой части проводят упражнения, повышающую общую работоспособность, во второй осуществляется специальная физическая подготовка, помогающая решению основных задач занятия.

2. Основная часть предназначена для специальной подготовки обучающихся. В неё включают упражнения для развития двигательных качеств и освоения и совершенствования технико-тактических приемов.

3. Заключительная часть способствует постепенному снижению нагрузки, частичному восстановлению и подготовке к последующей деятельности.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5 - минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия).

Организационная часть включает подготовку инвентаря, построение. Вводная часть включает разминку, в том числе различные общеразвивающие упражнения и бег. В основную часть входят изучение техники и тактики баскетбола, развитие и совершенствование необходимых физических качеств. Заключительная часть включает восстанавливающие упражнения и работу с инвентарем.

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе воспитанники проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность подготовки воспитанников от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;

- переход от обще подготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;

- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;

- увеличение объема тренировочных нагрузок;



- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

Организуя тренировочный процесс необходимо помнить о том, что:

- Двигательные действия должны соответствовать полу, возрасту и физической подготовленности каждого занимающегося.
- Должны учитываться величина нагрузки, интервалы отдыха, интенсивность выполнения упражнения.
- Должен быть обеспечен медицинский контроль.
- Должны быть соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению для занятий и к личной гигиене учащегося.

*Формы подведения итогов:*

1. Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.
2. Участие в соревнованиях.

## Список литературы

1. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении : учеб.-метод. пособие / сост. Д. П. Адейеми, О. Н. Сулейманова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2014.

2. Гомельский Е. Я. Основные направления подготовки спортивного резерва в баскетболе: методическое пособие. М.: ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2017.

3. Костикова, Л. В. Баскетбол / Л.В. Костикова. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 176 с.

4. Красникова О.С. Уроки баскетбола: игровые упражнения и игры: Учебно-методическое пособие к практическим занятиям. Нижневартовск:Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2013.

5. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М.: «Академия».2008.

6. Основы техники баскетбола на занятиях по физической культуре в вузе: методические указания для студентов и преподавателей по курсу «Физическая культура»/ сост.: Е.С. Ощепко, С.А. Бикбулатова. – Омск: СибАДИ, 2013

7. Основные направления подготовки спортивного резерва в баскетболе: методическое пособие / Е. Я. Гомельский. - М., 2017. - 269 с

8. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М.: ФК, 2009

## *Перечень Интернет-ресурсов*

1. Баскетбол: правила и методика обучения [электронный ресурс] URL: [https://superinf.ru/view\\_helpstud.php?id=333#4](https://superinf.ru/view_helpstud.php?id=333#4) (дата обращения 15.04.2019)

2. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении : учеб.-метод. пособие / сост. Д. П. Адейеми, О. Н. Сулейманова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. Екатеринбург: Изд-во

Урал. ун-та, 2014. – 40 с.[электронный ресурс] URL:  
[http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/28679/1/978-5-7996-1175-0\\_2014.pdf](http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/28679/1/978-5-7996-1175-0_2014.pdf)

3. Красникова О.С. Уроки баскетбола: игровые упражнения и игры: Учебно-методическое пособие к практическим занятиям. Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2013.[электронный ресурс]

4. Основы техники баскетбола на занятиях по физической культуре в вузе: методические указания для студентов и преподавателей по курсу «Физическая культура»/ сост.: Е.С. Ощепко, С.А. Бикбулатова. – Омск: СибАДИ, 2013[электронный ресурс] URL:  
<http://bek.sibadi.org/fulltext/EPD891.pdf>

5. Степанов А. Я. Обучение технике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол» : учеб.-метод. пособие / А. Я. Степанов, А. В. Лебедев ; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2015.[электронный ресурс] URL:  
<http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/4305/1/01444.pdf>

6. Скворцова, М. Ю. Методика проведения занятий по физической подготовке баскетболистов : учеб. пособие / М. Ю. Скворцова; ГУ КузГТУ. – Кемерово, 2007. – 112 с. - [электронный ресурс] URL:  
[http://www.ufabasket.ru/front/files/filecollection/docs/1485716816/1494638331\\_file\\_14560180621124.pdf](http://www.ufabasket.ru/front/files/filecollection/docs/1485716816/1494638331_file_14560180621124.pdf)

### **Список литературы для учащихся и родителей (законных представителей):**

1. Гомельский, А.Я. Центровые: монография / А.Я. Гомельский. - М.: Физкультура и спорт, 1988.-207с.
2. Пинчук, Т.С. Ограничусь баскетболом / Т.С. Пинчук. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 224 с.
3. Родиченко, В.С. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России / В.С. Родиченко. – М.: Физкультура и спорт, 2005. - 144 с.