Управление образования Киселевского городского округа
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

ПРИНЯТО:
на заседании педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ
от 30 августа 2023 года
Протокол № 7

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО ДЮСШ
_____ Асадова Е.А.
Приказ № 153
от 01 сентября 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Оранжевый мяч»

Базовый уровень

Возраст обучающихся – 9-12 лет
Срок реализации - 1 год

Разработчики:
Емельянов Андрей Александрович,
тренер – преподаватель
Шаров Владимир Иванович,
тренер-преподаватель
Эргардт Светлана Николаевна,
инструктор-методист

Киселёвский городской округ, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ 3
1.1. Пояснительная записка ……..... 3
1.2. Цель и задачи программы ……... 7
1.3. Содержание программы …….. 7
1.3.1. Учебно-тематический план …….. 7
1.3.2 Содержание учебно-тематического плана……... 9
1.4. Планируемые результаты …… 16
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ……. 18
2.1. Календарный учебный график ……... 18
2.2. Условия реализации программы …… 18
2.3. Формы контроля …… 21
2.4. Оценочные материалы ……..... 21
2.5. Методические материалы ……... 22
2.6. Список литературы ……..… 23
ПРИЛОЖЕНИЕ ……..……..... 24
- Приложение № Контрольно-оценочные материалы …… 25
- Приложение №2. Методика проведения педагогических контрольных испытаний (тестов)…… 27
- Приложение №3. Специально-подготовительные упражнения… 28
- Приложение №4. Разминочные упражнения…….. 30

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оранжевый мяч» (баскетбол) *физкультурно-спортивной* ***направленности*** реализуется в рамках *муниципального заказа* на услуги дополнительного образования.

***Нормативно-правовое обоснование*:** В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- изменения в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ в части определения содержания воспитания в образовательном процессе с 01.09.2020 г., наименования и определения финансового обеспечения реализации образовательной программы, определенные в соответствии с бюджетным законодательством Российской Федерации и настоящим Федеральным законом, с 14.07.2023 г.;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющего одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДООП»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 гг. (Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642);
- Концепция развития дополнительного образования детей в РФ (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Региональные и муниципальные документы по ПФДО (Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (от 05.05.2019 г. № 740), Распоряжение администрации Киселевского городского округа №191-р от 22.04.19 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании в Киселевском городском округе» и др.).
- Муниципальное «Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы» (утв. УО КГО от 30.04.2023 г.);
- Устав МБУ ДО ДЮСШ.

Предметные области программы: баскетбол (дополнительно: общая физическая подготовка, тактика игры в баскетбол, техника игры в баскетбол)

Актуальность программы. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях спортивного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-30 человек.

Необходимость разработки данной программы определяется *социальным заказом* детей и родителей города Киселёвска на разработку программ дополнительного образования, способствующих разносторонней физической деятельности посредством баскетбола: воспитание и развитие основных физических и личностных качеств, привитие навыков и привычек здорового образа жизни, профилактика и коррекция функциональных систем организма обучающихся.

Данная программа соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования к занимающимся в процессе обучения.

Отличительной особенностью программы. Программа «Оранжевый мяч» - *модифицированная*. Составлена с опорой на примерную программу «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по

баскетболу» Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр физического воспитания» (г. Москва, 2016 г.).

Программа «Оранжевый мяч» направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, а не на подготовку мастеров высокого класса, выявление и поддержку одаренных детей.

Программа имеет свою *воспитательную компоненту*: направлена на мотивацию обучающихся к ведению здорового образа жизни и занятиям спортом, а также создание условий для обеспечения эмоционального благополучия старшеклассников, профилактику асоциального поведения. Кроме того, занятия волейболом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, целеустремлённость, содействуют воспитанию волевых и нравственных качеств обучающихся.

Программа может реализовываться как детско-юношеской спортивной школой, так и общеобразовательными учреждениями в рамках внеурочной деятельности школьных спортивных клубов, а также может обеспечить преемственность перехода обучающихся в группы спортивной подготовки спортивных школ на отделения по видам спорта по результатам тестирования.

***Адресат программы*:** обучающиеся 9-12 лет.

Дети 9-12 лет находятся в переходном возрасте – от младшего возраста к подростковому. Этот возрастной период принято называть младшим подростковым возрастом. Возраст связан с постепенным обретением чувства взрослости.

В этом возрасте закладываются те психологические установки, которые во многом определяют спортивную карьеру, и, прежде всего, происходит становление мотивов, побуждающих к занятиям спортом. В данном возрасте происходит становление самосознания, повышение уровня активности и самостоятельности, отмечается повышенная эмоциональность и недостаточная устойчивость к стрессу.

Наполняемость групп и особенности набора учащихся. Прием на программу «Оранжевый мяч» осуществляется без процедуры индивидуального отбора на основании письменного заявления родителей (законных представителей), а также медицинской справки.

Формирование тренировочных групп баскетболистов осуществляется с учетом гендерных и возрастных особенностей спортсменов. Количество обучающихся в группе до 30 человек.

Объем и срок освоения программы Программа реализуется в течение 1 года в период с сентября по август. Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 46 учебных недели в объеме 276 часов в год.

Режим занятий, периодичность и продолжительность. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию по 2 академических часа (90 минут) 3 раза в неделю. Общее количество часов в неделю – 216 ч.

В *каникулярный период* режим занятий изменяется. В связи с тем, что в этот период режим труда и отдыха обучающихся изменяется (нет школьных занятий и больше времени для досуга), они приглашаются к участию в массовых мероприятиях.

Форма обучения - очная. Программа может быть реализована с использованием дистанционных образовательных технологий.

Особенности организации образовательного процесса. Программа реализуется в условиях учреждения дополнительного образования и в других образовательных организациях на основе сетевого взаимодействия.

Календарно-тематическое планирование ежегодно строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка. Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и во время товарищеских игр и соревнований. Игры и соревнования объединяют подростков, у них воспитывается дисциплинированность, ответственность перед коллективом, формируется культура поведения и общения, приобретается опыт коллективного взаимодействия, развивается самостоятельность в принятии решений, воля и терпение, появляется осознанное желание вести здоровый образ жизни.

В условиях перехода на *дистанционное обучение* программа может быть реализована с использованием дистанционных образовательных технологий. В этом случае образовательный процесс организуется в форме видеозанятий, с использованием VK Мессенджера. Видеозанятия могут отправляться учащимся по электронной почте. При необходимости педагогом проводятся индивидуальные консультации с учащимися с использованием VK Мессенджера. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе VK Мессенджера или на электронную почту педагога (по согласованию).

Педагогическая целесообразность программы «Оранжевый мяч» заключается в повышении уровня общей физической подготовленности и постепенном росте доли специализированных нагрузок, увеличении вспомогательных и специфических тренировочных средств с целью повышения эффективности спортивной подготовки, формировании индивидуальных особенностей детей, их спортивной специализации для участия в спортивных соревнованиях по баскетболу.

1.2. Цель и задачи программы

***Цель программы*:** формирование у обучающихся основ технических и тактических действий, приёмов игры в баскетбол.

Задачи программы:

Предметные (образовательные):

- формировать у обучающихся осознанные потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- обеспечить разностороннюю физическую подготовку у обучающихся;
- обучить обучающихся выполнять технические элементы баскетбола;
- обучить подростков основам техники в баскетболе;
- формировать знания, умения, навыки в области физкультуры и спорта, по правилам игры в баскетбол;
- формировать готовность к участию в спортивных соревнованиях.

Оздоровительные:

- укрепить здоровье;
- содействовать гармоничному физическому развитию организма занимающихся.

Развивающие:

- развивать природный потенциал каждого ребенка, посредством игры в баскетбол;
- развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
- развивать двигательные качества обучающихся (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- способствовать укреплению здоровья детей, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества обучающегося;
- воспитывать у обучающихся стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать у обучающихся патриотизм и любовь к родному городу;
- воспитывать духовно – нравственные качества поведения в коллективе.

1.3. Учебно-тематический план и содержание программы

1.3.1 Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
Вводное занятие «Требование программы. Техника безопасности»		**2**	**2**	**-**	Устный опрос

Раздел 1. Теория и методика физической культуры и спорта.		**12**	**12**	**-**	Устный опрос
1.1	Физическая культура и спорт в РФ	2	2	-	
1.2	История развития баскетбола.	2	2	-	
1.3	Баскетбол в РФ.	2	2	-	
1.4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, требования к занимающимся спортом.	2	2	-	
1.5	Физиологические основы спортивной тренировки.	2	2	-	
1.6	Спортивные соревнования, правила игры в баскетбол.	2	2	-	
Раздел 2. Общая физическая подготовка.		**102**	**6**	**96**	Тестирование
2.1	Строевые упражнения	20	2	18	
2.2	Упражнения для рук и плечевого пояса	20	-	20	
2.3	Упражнения для ног	20	-	20	
2.4	Упражнения для шеи и туловища	20	-	20	
2.5	Упражнения для всех групп мышц	22	4	18	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка.		**48**	**8**	**40**	Тестирование устный опрос
3.1	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	12	2	10	
3.2	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска	12	2	10	
3.3	Упражнения для развития игровой ловкости	12	2	10	
3.4	Упражнения для развития специальной выносливости	12	2	10	
Раздел 4.Техническая подготовка		**66**	**12**	**54**	Тестирование, соревнование
4.1	Техника передвижений	18	3	15	
4.2	Техника владения мячом	18	3	15	
4.3	Техника нападения	15	3	12	
4.4	Техника защиты	15	3	12	
Раздел 5.Тактическая подготовка:		**43**	**7**	**36**	Соревнование учебная игра
5.1	Тактика нападения	10	2	8	
5.2	Тактика защиты	10	2	8	

5.3	Соревнования	20	2	18	
5.4	Судейская практика	3	1	2	
Итоговое занятие		**3**	**1**	**2**	Спортивный праздник
	ИТОГО:	**276**	**48**	**228**	

Содержание программы

Вводное занятие «Требования программы. Техника безопасности» (2 часа)

Теория. Правила по технике безопасности на занятиях. Основы личной гигиены. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи.

Форма контроля – устный опрос.

Раздел 1.Теория и методика физической культуры и спорта (12 часов)

1.1.Физическая культура и спорт в РФ. (1час)

Теория. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

1.2. История развития баскетбола. (1 час)

Теория. История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в стране и мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодёжных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

1.3. Баскетбол в РФ. (2 часа)

Теория. Российская Федерация Баскетбола (РФБ) создана в 1991 году, объединяет спортивные организации более 70 субъектов Российской Федерации. РФБ организует и проводит чемпионаты, первенства, розыгрыши кубков и другие официальные спортивные соревнования, а также международные баскетбольные турниры на территории Российской Федерации. В обязанности РФБ входит совершенствование системы подготовки спортсменов высшей квалификации, проведение мероприятий по подготовке и участию в международных соревнованиях сборных и клубных команд России. РФБ проводит работу по становлению, развитию и координации профессионального, любительского и детско-юношеского баскетбола, оказанию помощи ветеранам.

1.4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, требования к занимающимся спортом.(2 часа)

Теория. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Виды закаливания. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Травматизм в процессе занятий спортом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях баскетболом во избежание травм.

1.5. Спортивные соревнования, правила игры в баскетбол (2 часа)

Теория. Спортивные соревнования, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство города, школы. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада, роль каждого судьи в организации и проведении соревнований. Правила игры в баскетбол. Судьи и судейские категории.

Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники игры. Анализ техники изучаемых приёмов игры. Методические приёмы и средства обучения технике игры. О соединении технической и тактической подготовки. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

Форма контроля – устный опрос.

Раздел 2.Общая физическая подготовка (ОФП) (102 часа)

2.1. Строевые упражнения. (20часов)

Теория. Правила поведения и техника безопасности на занятиях по строевой подготовке. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Строи и управление ими.

Практика: 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.

2.2. Упражнения для рук и плечевого пояса. (20 часов).

Практика: Упражнения 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.

2.3. Упражнения для ног. (20 часов)

Практика: 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.

2.4. Упражнения для шеи и туловища. (20 часов)

Практика: 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.

2.5. Упражнения для всех групп мышц. (22 часа)

Теория. Влияние физических упражнений на организм человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.

Практика: Упражнения с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Форма контроля – тестирование.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (48 часов)

3.1. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести (12 часов)

Теория. Особенности режима физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Особенности наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий. Обучение составлению комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки, самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств.

Практика. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение

мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств. Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий

3.2. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска (12 часов)

Теория. Особенности режима физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Особенности наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий. Обучение составлению комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки, самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств.

Практика. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, 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 за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через 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 и на стене, в ворота.

3.3. Упражнения для развития игровой ловкости (12 часов)

Теория. Особенности режима физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Особенности наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий. Обучение составлению комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки, самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств.

Практика. 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 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.

3.4. Упражнения для развития специальной выносливости (12 часов).

Теория. Особенности режима физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Особенности наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий. Обучение составлению комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки, самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств.

Практика. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Форма контроля – устный опрос, тестирование.

Раздел 4. Техническая подготовка (66 часов)

4.1. Техника передвижений. (18 часов)

Теория: Техника – основа спортивного мастерства. Передвижение по площадке в низкой стойке. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Практика: Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита. Техника защиты.

4.2. Техника владения мячом. (18 часов)

Теория: Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Техника владения мячом.

Практика: Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад. Передача мяча, ведение, бросок.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча, умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.

4.3. Техника нападения. (15 часов)

Теория. Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки.

Практика: Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко– на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.

4.4. Техника защиты. (15 часов)

Теория: Классификация приёмов техники игры. Анализ техники изучаемых приёмов игры. Методические приёмы и средства обучения технике игры. О соединении технической и тактической подготовки. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность.

Практика: Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча. Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия

Форма контроля - соревнование, тестирование.

Раздел 5. Тактическая подготовка (43 часа)

5.1. Тактика нападения (10 часов)

Теория: Нападение - как основная функция команды в игре. Тактический план. Классификация тактики, коллективные действия. Тактическая подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с противником и наиболее эффектное использование средств.

Практика: Упражнения на развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие; овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактических систем игры; овладение тактическими комбинациями в определённые моменты игры (начало игры с центра). Введение мяча в игру (из-за боковой и лицевой линии); освоение системы игры и типичных для них комбинаций; умение переключаться с одной системы игры на другую.

Заброс мяч в кольцо соперника. Действия, рассчитанные на приближение мяча к щиту соперника. Индивидуальные действия игрока без мяча на выход для получения и выход для отвлечения мяча, и действия игрока с мячом на розыгрыш мяча и атаки корзины.

Групповые действия:

-взаимодействия двух и взаимодействия трех игроков;

-взаимодействия двух игроков - передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение;

-взаимодействие трёхигроков, треугольник, тройка, малая восьмёрка, скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков.

Командные действия: Стремительное нападение - система быстрого прорыва и система эшелонированного прорыва. Позиционное нападение - система нападения через центрового (1-2-3-х) и система нападения без центрового.

5.2. Тактическая подготовка (10 часов)

Теория. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приёмы создания готовности к конкретному соревнованию.

Практика. Тактические действия в защите подразделяются на индивидуальные, групповые и командные действия:

Индивидуальные действия предполагают: своевременное переключение от нападения к защите; противодействия игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а также игроку с мячом и его попыткам передать, вести или бросить мяч в корзину; борьба заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход); выбор места и способа единоборства защитника; ситуации: 1 защитник - 2 нападающих; 1 защитник - 3 нападающих, и т.д.

Групповые действия это согласованные действия 2-3-4 игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне; подстраховка; «ловушки»; смена игроков; ситуации: 2 защитника - 3 нападающих; 3 защитника - 4 нападающих; 4 защитника – 5 нападающих; взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча); взаимодействие трёх игроков (против тройки, против малой восьмёрки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух).

Командные действия. делятся на концентрированную и рассредоточенную защиту. Концентрированная защита включает: систему личной защиты; систему зонной защиты; систему смешанной защиты. Рассредоточенная защита включает: систему личного прессинга; систему зонного прессинга; систему смешанной защиты.

5.3. Соревнования. (20 часов)

Теория. Спортивные соревнования, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство города, школы. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада, роль каждого судьи в организации и проведении соревнований. Правила игры в баскетбол. Судьи и судейские категории.

Практика. Соревнования различного уровня (в течение учебного года).

5.4. Судейская практика. (3 часа)

Теория. Деятельность судьи во время соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата. Значение жестов. Правила игры в баскетбол.

Практика. Навыки организации и проведения занятий и соревнований в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Оформление протоколов соревнований.

Форма контроля – учебная игра, соревнование.

Итоговое занятие (2 часа).

Теория. Подведение итогов занятий по программе.

Практика. Торжественное мероприятие.

Форма контроля – торжественное мероприятие.

1.4. Планируемые результаты

По окончании обучения обучающиеся имеют следующие результаты.

Предметные результаты:

знают:

- значение спортивных соревнований в спортивных играх, российские и международные юношеские соревнования по баскетболу;
- основы судейства и правила соревнований по баскетболу;

- понятие о калорийности и усвояемости пищи, примерные суточные пищевые нормы юных спортсменов в зависимости от объема и интенсивности учебно-тренировочных занятий;
- меры предупреждения перетренированности (переутомления);
- правила игры в баскетбол;
- характерные травмы в спортивных играх профилактика и меры их предупреждения;
- о роли здорового образа жизни в процессе спортивной подготовки баскетболистов;
- основные техники в баскетболе;
- подвижные игры с упражнениями, направленными на развитие координационных способностей и скоростно-силовых качеств баскетболистов;

умеют:

- выполнять технические и тактические элементы баскетбола;
- играть в баскетбол;
- выполнять общеразвивающие упражнение и комплексы упражнений направленности спортивные игры;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей физической и специальной подготовки юных баскетболистов;

будут демонстрировать:

- разностороннюю физическую подготовку;
- трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
- умение точно выполнять технические игровые комбинации;
- умение точно выполнять комбинации упражнений связанные с передачами и перемещениями по площадке.

В результате обучения по программе обучающиеся приобретут такие

- ***личностные качества как:***

- устойчивый интерес к выбранному виду спорта, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- морально- волевые качества личности;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;

- ***метапредметные компетенции как:***

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки и уметь их исправлять;
- умение организовать самостоятельные занятия по баскетболу, в также с группой товарищей;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней	Даты начала и окончания учебных периодов / этапов	Продолжительность каникул
1 год	276	46	3 раза в неделю по 2 часа	92	с 1 сентября по 31 августа	с 1 по 10 января летние каникулы согласно приказу МБУ ДО ДЮСШ

2.2. Условия реализации программы

Методическое обеспечение.

Основными *формами учебно-тренировочного процесса* являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; участие в товарищеских играх и официальных играх, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, соревнования.

Ведущими *методами обучения* данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

- метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям;

- игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Основными *средствами обучения* являются: упражнения для изучения техники и тактики игры, общефизические упражнения, специальные физические упражнения, участие в сдаче нормативов ВФСК ГТО.

Программа основана на использовании следующих *педагогических технологий:*

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Образовательная технология разноуровнего обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разно уровневом обучении. Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха. В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в баскетбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений.

Программа предусматривает теоретические, практические, контрольные занятия. Основной упор на практических занятиях делается на совершенствования двигательных способностей обучающихся: координационных способностей, выносливости, скоростно-силовых способностей. В процессе реализации программы обучающиеся осваивают тактику игры в баскетболе, взаимодействия в парах.

Общая направленность тренировочного процесса юных спортсменов следующая:

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;

- планомерное прибавление вариативности выполнения приёмов игры и широты взаимодействий с партнёрами;

- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе занятий;

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

- увеличение объёма тренировочных нагрузок;

- повышение интенсивности занятий.

Алгоритм учебного занятия включает в себя следующие этапы:

1 этап – организационно - подготовительный и диагностический;

2 этап – конструирующий, состоящий из 3-х этапов: основного, систематизированного, контрольного;

3 этап – итоговый, состоящий из аналитического, рефлексивного и информационного.

Направления *воспитательной работы* в рамках программы «Оранжевый мяч» реализуются в соответствии с направлениями «Программой воспитания МБУ ДО ДЮСШ» (http://sport-ksl.com/vizitka-dyussh):

- гражданское;

- патриотическое воспитание;

-духовно – нравственное;

- физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия;

- работа с родителями.

Материально-техническое обеспечение.

№п/п	Наименование инвентаря	Кол-во (шт.)
1	Зал - минимальные размеры 28х15 м	1
2	Мячи баскетбольные	30
3	Баскетбольные кольца	2
4	Баскетбольные щиты	2
5	Гимнастические стенки	2
6	Гимнастические скамейки	3
7	Гимнастические маты	3
8	Утяжелители	3
9	Эспандер	
10	Мячи набивные (масса 1,2,3 кг)	15
11	Резиновые амортизаторы	15
12	Рулетка	1
13	Фишки	50

Информационное обеспечение:

- Министерство спорта Российской Федерации/ www.minsport.gov.ru/ (Дата

обращения: 14.06.2023)

- Нормативы ГТО/ Режим доступа/ https://www.gto.ru/norms#scholars/ (Дата обращения: 26.05.2023)

- Спортивная электронная библиотека/ http://libsport.ru/ (Дата обращения: 30.06.2023)

- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту/ http://lib.sportedu.ru/ (Дата обращения: 05.07.2023)

Кадровое обеспечение. Кадровое обеспечение разработки и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляется тренером-преподавателем, что закрепляется Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда России от 05.05.2018 № 298н).

2.3. Формы контроля

Система оценки результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы включает уровень сформированности знаний, умений и навыков, уровень развития индивидуальных физических качеств и личностный рост учащихся.

Диагностика и ***контроль*** результатов обучения осуществляется в несколько этапов:

- *вводный контроль* проводится с целью выявления образовательного уровня учащихся на начало обучения и способствует подбору эффективных форм и методов деятельности для учащихся;

- *промежуточный* - проводится в конце первого полугодия с целью отслеживания уровня освоения программного материала;

- *тематический контроль* позволяет определить степень сформированности знаний, умений и навыков по темам программы, это дает возможность своевременно выявлять пробелы в знаниях и оказывать учащимся помощь в усвоении содержания материала;

- *итоговый контроль* призван определить конечные результаты обучения.

Итогом подведения результатов реализации программы является торжественное мероприятие. Также в ходе реализации программы учащиеся могут выступать на соревнованиях различного уровня, выполнить нормы ВФСК ГТО на знаки отличия, участвовать в конкурсах, спортивно- массовых мероприятиях разного уровня.

2.4. Оценочные материалы

Этапы диагностики	Форма диагностики
вводный	Устный опрос

промежуточный	Тестирование
тематический	Учебная игра, соревнование
итоговый	Торжественное мероприятие

Формы и методы оценивания результатов: наблюдение, устный опрос, соревнование, тестирование, выполнение контрольных нормативов, создание ситуаций проявления качеств, умений.

*Формы фиксации результатов***:** протокол.

Форма оценки: уровень (высокий, средний, низкий).

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Учащимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий однозначный ответ. Оценивание происходит по системе: «зачет» или «не зачет».

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Программа тестирования включает:

- бег 30 м с высокого старта;
- непрерывный бег в течение 5 мин.;
- челночный бег 3 х 10 м;
- прыжок в длину с места;
- подтягивания из виса на руках;
- наклон вперёд.

Организация и проведение тестирования. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений всем учащимся. Тестирование проводят в соответствии с внутренним календарем 3 раза в год (октябрь, январь, май). Результаты тестирования заносятся в дневник самоконтроля спортсмена и журнал учета спортивных достижений. При переходе в другую спортивную школу (или программу) она может служить основанием для включение спортсмена в списки тренировочных групп. Уровень физической подготовленности учащихся (см. Приложение 2,3) Методические рекомендации по выполнению тестирование (см. Приложение 4).

2.5. Методические материалы

При реализации программы используются: методические рекомендации и разработки отдельных уроков, дидактические пособия, материалы из опыта работы, мастер-классы.

Информационно-дидактическое обеспечение:

- литература по основным разделам программы;
- журнальные подборки по темам программы;
- презентации по видам спорта;
- видеоматериалы по темам;
- использование интернет ресурса;
- работа с сайтом образовательной организации (результаты тестирований,

соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее)

- методические разработки к занятиям: комплекс упражнений на гибкость, упражнения на равновесие и координацию, упражнения на развитие ловкости, быстроты, выносливости.
- Правила по технике безопасности.
- Картотека подвижных игр.
- Алгоритм проведения круговой тренировки.
- Индивидуальные карточки по развитию физических качеств.

Методические материалы, разработанные педагогом:

- Конспекты учебных занятий.
- Видеоуроки в соответствии с учебно-тематическим планом программы.
- Презентации.

2.6. Список литературы

Для педагога:

- *основная литература:*

1. Бузляков Н. А. Инновационные методы скоростно-силовой и технической подготовки баскетболисток // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – Москва, 2018. – Т. 3, № 4. – С. 16-20.

2. Выготский, Л. С. Психология развития. Избранные работы. – Москва: Юрайт, 2021. – 281 с.

3. Гвоздева К. И. Теория и методика обучения технике баскетбола. – Москва: Издательство Московского Политеха, 2020. – 50 с

4. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. – Москва: Физическая культура и спорт, 2018. – 325 с.

6. Прохорова М. В. Педагогика физической культуры. - Москва: Альянс, 2017. - 292 с.

- *дополнительная:*

1. Костикова Л. В., Родионов А. В., Чернов С.Г. Целевая комплексная программа подготовки российских спортсменов к Играм XXX Олимпиады 2012 года в Лондоне (баскетбол). - Москва: РФБ, 2005. – 180 с.

2. Костикова Л. В. Суслов Ф. П. Фураева Н. В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки). Москва, 2002. – 78 с.

3. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. - Москва: АСТ, 2006. – 216 с.

4. Нестеровский Д. И. Баскетбол. Теория и методика обучения. – Москва: Академия, 2008. – 299 с.

5. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА, 2010. – 46 с.

6. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. – Москва, 1996. – 206 с.

7. Программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования СДЮШОР. Баскетбол. - Москва, 2004. – 82 с.

Для родителей и обучающихся:

- *основная литература:*

1. Белаш В. В. Баскетбол. Защита личная с подстраховкой. – Москва: Илион, 2019. – 80 с.
2. Гольдберг Н.Д., Дондуковская Р.Р. Питание юных спортсменов. – Москва: Советский спорт, 2018. – 280 с.
3. Книга тренеров NBA. Техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола/ Перевод А.А. Рудницкая, Н.А. Адрианов. – Москва: ЭКСМО, 2022. – 368 с.

- *дополнительная литература:*

1. Гомельский Е. Я. Психологические аспекты современного баскетбола. - Москва, 2010. – 130 с.
2. Методы подготовки баскетболистов//Современный баскетбол. - Южный, 2005. – с 25-50.
3. Пископо Ж. Упражнения для победы в баскетболе. – Воронеж, 2006. – 200 с.
4. Пэйе Б., Пэйе П. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. – Москва, 2008. – 98 с.
5. Лихачев О. Е., Фомин С. Г., Чернов С. В., Мазурина А. В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. - Москва, 2011. – 320 с.

Интернет-ресурсы:

1. Примерная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу./ Режим доступа: https://фцомофв.рф/activities/org_metod/page520/page529/ (Дата обращения: 28.06.2023)
2. Российская федерация баскетбола/ Режим доступа: https://russiabasket.ru/ (Дата обращения: 10.07.2023 г.)

Приложение 1

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Уровень физической подготовленности учащихся (9-10 лет)

№	Упражнения	мальчики					девочки				
		Н	Н С	С	В С	В	Н	Н С	С	В С	В
1.	Бег на 30 метров (сек)	7.1	6.6	6.1	5.6	5.1	7.4	6.9	6.4	5.9	5.4
2.	Кросс на 1 километр (мин: сек)	8:30	7:30	6:30	5:30	4:45					
3.	Прыжок в высоту с разбега (см)	65	75	85	95	105	55	65	75	85	95
4.	Прыжок в длину с разбега (м)	1,20	1,80	2,40	3,00	3,60	1,20	1,70	2,20	2,70	3,20
5.	Метание мяча на дальность (м)	12,5	17,5	22,5	27,5	32,5	3	8	13	18	23
6.	Челночный бег 3х10 метров (сек)	10.6	10.0	9.4	8.8	8.5	11.3	10.6	9.9	9.2	8.9
7.	Прыжок в длину с места (см)	90	110	130	150	170	80	100	120	140	160
8.	Прыжки со скакалкой за 30 секунд (раз)	0	6	18	30	42	0	15	30	45	60
9 .	Поднимание туловища за 30 секунд (раз)	0	6	18	30	42	12	27	42	57	72
10.	Отжимание в упоре лёжа на полу (раз)	0	0	0	12	24	0	0	0	6	16
11.	Подтягивание на перекладине (раз)	0	0	0	4	8	-	-	-	-	-
12.	Лыжные гонки на 1 километр (мин: сек)	12:00	10:00	8:30	7:30	7:00	12:30	10:30	9:00	8:00	7:30
13.	Плавание без учёта времени (м)/ 50м (сек)	-	-	-	15 м	30 м	-	-	-	15 м	30 м
14.	Наклон вперёд из положения стоя (см)	-12	-6	0	+3	+7	-12	-6	0	+6	+12

Уровень физической подготовленности учащихся (11-12 лет)

№	Упражнения	мальчики					девочки				
		Н	НС	С	ВС	В	Н	НС	С	ВС	В
1.	Бег на 30 метров (сек)	6.9	6.4	5.9	5.4	4.9	7.2	6.7	6.2	5.7	5.2
2.	Кросс на 1 километр (мин: сек)	8:00	7:00	6:00	5:00	4:30					
3.	Прыжок в высоту с разбега (см)	70	80	90	100	110	60	70	80	90	100
4.	Прыжок в длину с разбега (м)	1,40	2,00	2,60	3,20	3,80	1,30	1,80	2,30	2,80	3,30
5.	Метание мяча на дальность (м)	15	20	25	30	35	4	9	14	19	24
6.	Челночный бег 3х10 метров (сек)	10.4	9.8	9.2	8.6	8.3	11.1	10.4	9.7	9.0	8.7
7.	Прыжок в длину с места (см)	100	120	140	160	180	90	110	130	150	170
8.	Прыжки со скакалкой за 30 секунд (раз)	0	12	24	36	48	5	20	35	50	65
9 .	Поднимание туловища за 30 секунд (раз)	4	9	14	19	24	3	7	11	15	19
10.	Отжимание в упоре лёжа на полу (раз)	0	0	3	15	27	0	0	0	8	18
11.	Подтягивание на перекладине (раз)	0	0	1	5	9	-	-	-	-	-
12.	Лыжные гонки на 1 километр (мин: сек)	11:30	9:30	8:00	7:00	6:30	12:00	10:00	8:30	7:30	7:00
13.	Плавание без учёта времени (м)/ 50м (сек)	-	-	10м	20м	40м	-	-	10м	20м	40м
14.	Наклон вперёд из положения стоя (см)	-13	-6	0	+4	+8	-13	-6	0	+6	+13

Приложение 2.

Методика проведения педагогических контрольных испытаний (тестов)

Бег 30м. Проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Челночный бег 3х10 м (мальчики, девочки, юноши, девушки). Проводится на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линиями (стартовая и финишная черта). Участник становится за стартовой чертой и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; касается ногой финишной черты и возвращается к линии старта. Касается ногой линии старта, снова бежит к финишной черте и, пробегая её, финиширует. Учитывается время выполнения теста от команды «марш» до пересечения линии финиша.

Подтягивание на перекладине (мальчики, юноши). Участник с помощью судьи принимает положение виса хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса. Не допускается сгибание рук поочерёдно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек.

Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» (отжимание) (девочки, девушки). Исходное положение - упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (юноши, девушки). Исходное положение – стоя на гимнастической скамейке, ноги прямые, не сгибая коленей, делается наклон вперед с задержкой 2 сек. Фиксируется количество сантиметров на линейке, установленной от скамейки до пола. Дается 3 попытки.

Прыжок в длину с места (мальчики, юноши, девочки, девушки). Выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется три попытки.

Прыжки через скакалку (юноши, девушки). Прыжки через вращающуюся скакалку на месте, на обеих ногах. При сбое можно поправить скакалку и продолжать прыгать. Фиксируется количество выполненных прыжков за 30 сек.

Приложение 3.

Специально-подготовительные упражнения

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 11 перемещаясь. Рывки по зрительно. воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями 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 за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через 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 и 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 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 12 одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико- тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.

Приложение 4.

Разминочные упражнения

(выполняются после разогрева и «стретчинга»)

Мяч у каждого

Подбрасывания:

- Двумя руками с ловлей в две руки
- То же с хлопками (один, два, три раза)
- То же с хлопком за спиной, под ногой, различными сочетаниями хлопков.
- То же с касанием руками пола
- То же с касанием ягодицами пола
- То же с поворотами на 180о, 360о
- Двумя руками с ловлей в одну руку
- На ладонь пальцами вперед
- На ладонь пальцами назад (над плечом)
- С руки на руку
- И.п. – мяч внизу на вытянутых руках (маятниковые движения)
- И.п. – мяч внизу за спиной (маятниковые движения)
- И.п. – руки в стороны, мяч на открытой ладони (перебрасывания через голову)
- Правой рукой назад через левое плечо и обратно
- Под коленями, поднимая ноги (правой рукой под правую ногу)

Вращения

- Вокруг спины
- Вокруг колен
- Под коленями, поднимая ноги (правой рукой под левую ногу)
- Вокруг головы, туловища, колен
- Вокруг ног восьмеркой (перекладка вперед и назад)
- Вокруг ног: «две – одна» (с правой и с левой руки)
- Маятники, переводы.
- Передний маятник
- Передний с переводом под поднятой ногой
- Передний с переводом под коленом (поднять согнутую ногу вперед)
- Передний с переводом под сводом стопы
- Боковой маятник (правой и левой рукой)
- Боковой с переводом под ногами вперед (переводы можно выполнять пропуская один, два, три такта)

Задний маятник:

- Два перевода спереди – один сзади,
- Два спереди – два сзади (упр. начинать с сильной руки)
- То же с переводом сзади под голенью (согнуть ногу в колене)
- Ведение мяча вокруг ног восьмеркой:
- На три удара (у носка, у пятки, перевод)
- То же в обратном порядке
- На два удара (у носка, перевод)
- То же в обратном порядке

- Обычная «восьмерка» без промежуточных ударов
- Одной рукой:
- На три удара (у носка, у пятки, перевод)
- То же в обратном порядке
- На два удара (у носка, перевод)
- То же в обратном порядке
- Обычная «восьмерка» без промежуточных ударов
- Сочетания переводов. Прим. «паучок»: перевод перед собой – перевод под ногами назад – перевод сзади – перевод под ногами вперед.

Мяч на двоих

- Передачи в парах двумя руками от груди, одной рукой от плеча в сочетании с:
- Различными видами ходьбы, бегам на месте
- Прыжками:
- На двух ногах на месте, вперед – назад, влево – вправо, ноги вместе – ноги врозь, «ножницы», другие сочетания прыжков.
- На одной ноге влево – вправо, три, четыре, пять на одной – столько же на другой).
- Поворотами
- Выполнять передачи после двух поворотов на 180о вперед, после двух поворотов на 180о назад (можно добавить передачу одной рукой под ногами с отскоком от пола)
- Усложнить упражнение дополнительным заданием (после передачи выполнить одно-два приседания, сгибание рук в упоре лежа, прыжки с подтягиванием коленей к груди, ускорение с касанием разметки площадки и т. д.)
- Ввести в упражнения задания с дриблингом
- Обвести стойку расположенную в 1м от игрока
- То же, все время находясь к партнеру лицом
- Выполнить простую восьмерку или другое задание на «чувство мяча»
- После поворота на 180о вперед или назад выполнять различные передачи из положения спиной к партнеру.
- Двумя руками над головой
- Двумя руками под ногами с отскоком от пола
- То же без отскока (прямая)
- Одной рукой над одноименным плечом
- Над противоположным плечом
- Под противоположным плечом
- Одной рукой назад с отскоком от пола
- Под ногами отскоком от пола
- После поворота на 90о или 270о из-за спины отскоком от пола
- То же без отскока от пола
- Крюком над головой
- Крюком под противоположным плечом

Мяч на четверых

Соотношение активной и пассивной части 1:3. создает достаточно благоприятные условия для восстановления и осмысления ошибок. У вас будет время уделить внимание многим ученикам. В то же время для закрепления пройденного материала этого количества мячей будет недостаточно. Разбейте часы отведенные на баскетбол на две – три темы. Разделите их другим учебным материалом, например гимнастикой. Включите в уроки гимнастики несколько основных упражнений из раздела «Баскетбол», или учебную игру в конце урока. Не пытайтесь использовать мяч в подготовительной части урока. Сократите время разминки и начните основную часть с простых упражнений в колоннах. Используйте в основной части урока те же упражнения, что и в разделе «мяч на троих», но увеличивайте расстояние между игроками.

Приложение 5.

ГЛОССАРИЙ

ВЫНОСЛИВОСТЬ – способность противостоять утомлению; включает мышечную и кардио-респираторную выносливость.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ – комплексное медицинское обследование, направленное на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей, достижение высоких спортивных результатов.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ – один из важнейших компонентов здорового режима жизни человека, в основе которого разумное, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья, систематическое использование средств ФК и спорта.

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ НАВЫК – подсознательный уровень владения техникой действия, при котором управление двигательными актами осуществляется практически автоматически. Характерна высокая надежность выполнения движения.

ДВИГАТЕЛЬНОЕ УМЕНИЕ – сознательное состояние владения техникой двигательного акта (в коре головного мозга – проект комплексного движения, конкретного действия), переходящее в навык при использовании тренировочных средств и методов.

ЖЕСТЫ И УКАЗАНИЯ – визуальные или словесные средства, основанные на телодвижениях и использовании минимального количества слов, предназначенные для подготовки занимающихся к последующим движениям. ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМЫЕ УМЕНИЯ – естественные формы проявления двигательной активности в ходьбе, передвижении на лыжах, плавании, метании предметов и т.д., обеспечивающие целенаправленную активную деятельность человека в природной среде. ЗДОРОВЬЕ – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – типичная совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.

ЗДОРОВЬЕ ПСИХИЧЕСКОЕ – состояние душевного благополучия, характерное отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватную окружающим условиям регуляцию поведения и деятельности личности.

ИГРОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ – психическая и физическая активность, управляемая сознанием, направленная на достижение победы в условиях специфического противоборства при соблюдении установленных правил.

КРИТЕРИЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ – сравнительная оценка физического развития индивида с помощью средних величин, зафиксированных у близких по возрасту, полу, социальному составу людей.

МЕТОДИЧЕСКИЙ ПРИЁМ – способ реализации того или иного метода в конкретной педагогической ситуации.

МЕТОДИКА – совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и др. умениям и навыкам, а также на их дальнейшее совершенствование.

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ – система методов, методических приемов, упражнений, направленных на достижение наибольшего эффекта в процессе спортивного совершенствования.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ – системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования (ЮНЕСКО).

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ – процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физкультурой и спортом с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ – накопление (кумуляция) утомления в результате неправильного режима труда и отдыха, не обеспечивающего необходимого восстановления сил и проявляющееся в снижении работоспособности и продуктивности труда, появлении раздражительности, головных болях, расстройстве сна и др. Различают – начинающееся, легкое, выраженное и тяжелое переутомление.

ПРИКЛАДНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ необходимы в конкретной профессиональной деятельности, могут быть сформированы в процессе занятий определенными видами спорта.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ТРАВМАТИЗМ – производственные повреждения, травмы, которые статистически достоверно фиксируются у представителей определенной профессии вне зависимости от причин.

РАБОТОСПОСОБНОСТЬ – потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени. Зависит от внешних условий деятельности и психофизиологических резервов человека. Может рассматриваться как максимальная, оптимальная, сниженная.

САМОВОСПИТАНИЕ – организованная активная, целеустремленная деятельность человека по систематическому формированию и развитию у себя положительных и устранению отрицательных качеств в соответствии с осознанной потребности отвечать социальным требованиям к уровню здоровья, физического развития и двигательной подготовленности а также личной стратегии физического совершенствования.

САМОНАБЛЮДЕНИЕ – уникальный метод самопознания, помогает наблюдать на основе выделенных критериев за качествами и свойствами личности.

САМООЦЕНКА – оценка личностью самой себя, своих возможностей и места среди других людей, являющаяся важным регулятором ее поведения.