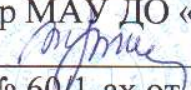


**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества»**

Рассмотрена методическим советом  
МАУ ДО «ЦДТ»  
протокол № 3  
от «28» августа 2023 года

Утверждена педагогическим советом  
МАУ ДО «ЦДТ»  
протокол № 6 от «29» августа 2023 г.  
Директор МАУ ДО «ЦДТ»  
 О.Е. Жданова  
приказ № 60/1-ах от «29» августа 2023 г

**Общеобразовательная общеразвивающая  
программа дополнительного образования  
«БАСКЕТБОЛ»**

---

**Направленность:**

физкультурно-спортивная

**Возраст обучающихся:** 7-11 лет

**Срок реализации:** 4 года

**Составитель:**

педагог дополнительного образования

Трахачев В.Г.,

первая квалификационная категория

## Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Баскетбол» (начальная подготовка) составлена на основе Примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту, издательство «Советский спорт», М., 2004 год.

Программа дополнительного образования «Баскетбол» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273 ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Письмом Министерства науки и образования Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

Программа является дополнительной общеразвивающей программой.

Программа рассчитана на учащихся в возрасте 7-11 лет, срок реализации программы 4 года. Количество часов: 1-2 годы обучения – 108 часов в год, 3 часа в неделю.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1,5 часа; 3-4 годы обучения – 216 часов в год, 6 часов в неделю, занятия 3 раза в неделю по 2 часа.

В группах начальной подготовки задачи работы подчинены универсальности подготовки с гармоничным развитием физических способностей.

В группы начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта- баскетбола,

Выполнение задач предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных баскетболистов.

**Отличительной особенностью программы** является усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов.

**Актуальность программы** состоит в повышении роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных баскетболистов и команды в целом, групповой тактики в нападении и защите.

**Новизной программы** является осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки.

**Педагогическая целесообразность программы** – на протяжении многолетней физкультурно-спортивной подготовки у занимающихся формируется прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие), вера в свои силы, стремление к победе и нацеленность на успех, формируется индивидуальный стиль, развивается уверенность в себе, умение объективно оценивать себя в обществе.

**Целью** работы объединения Баскетбол является укрепление здоровья, содействие физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.

**Задачи этапа начальной подготовки:**

1. Формирование стойкого интереса к занятиям.
2. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
3. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
4. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
5. Привитие навыков соревновательной деятельности

**Психолого-педагогическая характеристика обучающихся.**

По программе «Баскетбол» (начальная подготовка) занимаются дети в возрасте от 7 до 11 лет. Занятия выстраиваются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей и потребностей обучающихся.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки, психологической подготовки к соревнованиям и управление нервно-психологическим восстановлением спортсменов.

В ходе общей психологической подготовки в тренировочном и соревновательном процессе формируется высокий уровень мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции.

В данном возрасте происходит интенсивный рост мускулатуры, развитие мышечной силы, координации при общем увеличении подвижности. Однако дети не могут длительное время выполнять однообразные, даже несложные движения, мускулатура у них еще неокрепшая, а утомляемость высокая.

Младший школьный возраст - благоприятный период для развития всех координационных и кондиционных способностей. Можно развивать такие координационные способности как точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость).

### **Формы организации занятий**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия.
- групповые теоретические занятия.
- участие в матчевых встречах.
- участие в соревнованиях.
- зачёты, тестирования.

### **Методы диагностики достижений обучающихся**

1. Сдача контрольных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся.
2. Контрольные и товарищеские игры.

Применяются следующие формы контроля:

Теоретическая подготовка: опрос, собеседование, тестовые задания

Общефизическая подготовка: контрольные тесты.

Освоение программного материала: тестирование, наблюдение.

### **Ожидаемые результаты обучения:**

После окончания обучения обучающиеся должны знать:

- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в баскетбол;
- место занятий и инвентарь.

уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики баскетбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

Подведение итогов реализации программы проводится путем организации контрольных (тестовых) испытаний по технической и физической подготовке и контрольных игр 1 раз в полугодие.

**Учебно-тематический план  
занятий группы начальной подготовки  
1 года обучения**

**Задачи:**

- формирование здорового образа жизни;
- всестороннее гармоническое развитие физических способностей;
- овладение основами игры в баскетбол.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Физическая культура и спорт в России	2	2	-
2.	Сведения о строении и функциях организма	1	1	-
3.	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1	-
4.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	-
5.	Основы методики обучения игре в баскетбол	1	1	-
6.	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	-
7.	Общая и специальная физическая подготовка	31	1	30
8.	Основы техники и тактики	44	4	40
9.	Контрольные игры и соревнования	10	1	9
10.	Контрольные испытания	6	-	6
11.	Экскурсии, посещение соревнований	10	-	10
	<b>ИТОГО:</b>	<b>108</b>	<b>13</b>	<b>95</b>

**Учебно-тематический план занятий группы начальной подготовки  
2 года обучения**

**Задачи:**

- формирование стойкого интереса к занятиям;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Физическая культура и спорт в России	2	2	-
2.	Сведения о строении и функциях организма	1	1	-
3.	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1	-
4.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	-
5.	Основы методики обучения игре в баскетбол	1	1	-
6.	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	-
7.	Общая и специальная физическая подготовка	31	1	30
8.	Основы техники и тактики	44	4	40
9.	Контрольные игры и соревнования	10	1	9
10.	Контрольные испытания	6	-	6
11.	Экскурсии, посещение соревнований	10	-	10
	<b>ИТОГО:</b>	<b>108</b>	<b>13</b>	<b>95</b>

**Учебно-тематический план занятий группы начальной подготовки  
3 года обучения**

**Задачи:**

- воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, силы) для успешного овладения навыками игры;
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола;
- овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Физическая культура и спорт в России	2	2	-
2.	Сведения о строении и функциях организма	1	1	-
3.	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1	-
4.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	-
5.	Основы методики обучения игре в баскетбол	1	1	-
6.	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	-
7.	Общая и специальная физическая подготовка	31	1	30
8.	Основы техники и тактики	44	4	40
9.	Контрольные игры и соревнования	10	1	9
10.	Контрольные испытания	6	-	6
11.	Экскурсии, посещение соревнований	10	-	10
	<b>ИТОГО:</b>	<b>108</b>	<b>13</b>	<b>95</b>

**Учебно-тематический план занятий группы начальной подготовки  
4 года обучения**

**Задачи:**

- совершенствование специальной физической подготовленности;
- овладение приемами техники на уровне умений и навыков;
- воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Физическая культура и спорт в России	2	2	-
2.	Сведения о строении и функциях организма	1	1	-
3.	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1	-
4.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	-
5.	Основы методики обучения игре в баскетбол	1	1	-
6.	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	-
7.	Общая и специальная физическая подготовка	31	1	30
8.	Основы техники и тактики	142	4	40
9.	Контрольные игры и соревнования	20	1	9
10.	Контрольные испытания	6	-	6
11.	Экскурсии, посещение соревнований	10	-	10
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>13</b>	<b>203</b>



## **Содержание курса 1 года обучения**

### **Теоретические занятия**

Физическая культура и спорт в России. Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, подготовка к труду и защите Родины, а также достижение высоких спортивных результатов.

### **Сведения о строении и функциях организма**

Краткие сведения об анатомии человека, его функциях. Краткая система и ее развитие, связочный аппарат его функции.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Связь физических упражнений и здоровья занимающихся и влияние на их работоспособность.

### **Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.**

Общий режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение травм при занятиях баскетболом.

**Правила игры в баскетбол:** организация и правила игры в мини-баскетбол. Основы судейства.

### **Общая и специальная физическая подготовка.**

Занятия ОФП баскетболистов для развития спортсмена и для достижения высоких результатов в спорте.

## **Практические занятия**

Понятие о строе и командах , шеренге, колонне, фланге.

Гимнастические упр. Упражнения без предметов для рук, плечевого пояса, спины, ног, таза. Упражнения со скакалками, набивными мячами. Лазание по гимнастической стенке, ходьба по бревну.

Акробатические упражнения: кувырки, стойка на лопатках, голове.

Легкая атлетика.

Бег с ускорением до 20 м с разных стартов. Прыжки с места в высоту, в длину. Прыжки с разбега в высоту, длину.

Подвижные игры

«День и ночь», «Удочка», «Караси и щуки», «Третий лишний», «Кто быстрее», комбинированные эстафеты.

Основы техники и тактики игры.

Техника - основа спортивного мастерства. Классификация техники и тактика игры. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение игрока, его расположение к противнику и щиту. Основы тактики игры.

Техника нападения

Стойка баскетболиста, его передвижение: ходьба, бег. Передвижение приставными шагами влево, вправо, вперед, назад. Повороты на месте. Передача мяча двумя руками от груди, сверху, одной рукой от плеча. Бросок мяча двумя руками от груди, двумя руками снизу. Ведение мяча с высоким отскоком.

Техника защиты

Техника передвижения. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии. Перехват мяча, вырывание его.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча. Групповые действия взаимодействия двух игроков - передает мяч - выходит. Командные действия: организация командных действий по принципу выхода на свободное место.

### **Тактика защиты**

Индивидуальные действия: выбор места по отношению к нападающему с мячом. Групповые действия: взаимодействие двух игроков подстраховка. Командные действия: переход от действия нападения к защите. Треугольник группового взаимодействия.

### **Контрольные игры и соревнования**

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре.

#### **Практические занятия.**

Соревнования по подвижным играм с 'элементами техники баскетбола. Сдача норм II ступени комплекса БГТО. Соревнования по мини-баскетболу.

### **Контрольные испытания**

Контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.

### **Экскурсии, посещение соревнований.**

Одновременные туристические походы, экскурсии в музеи, на выставки, к памятникам истории и культуры. Посещение спортивных соревнований по баскетболу и других видов спорта.

## **Содержание курса 2 года обучения:**

### **Теоретические занятия**

**Физическая культура и спорт в России.** Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие гражданина России, их подготовка к высокопроизводительному труду и защите Родины

**Сведения о строении и функциях организма человека.** Органы пищеварения и обмена веществ. Сведения о нервной системе.

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся.** Влияние физических упражнений на нервную систему и обмен веществ.

**Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.** Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной, общественной и санитарно-гигиенической профилактики. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

**Основы методики обучения баскетболу.** Понятие об обучении и тренировке в баскетболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по баскетболу.

**Правила соревнований, их организация и проведение.** Роль соревнований в спортивной подготовке баскетболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

## **Практические занятия.**

### **Общая физическая подготовка.**

#### **Строевые упражнения.**

Команды для управления группой. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Основная стойка. Действия на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, перестроение шеренги и колонны в строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

### **Гимнастические упражнения.**

#### **Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.**

Упражнения без предметов, индивидуальные в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с другой руки на другую, броски и ловля в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами.

#### **Упражнения для мышц туловища и шеи.**

Упражнения индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, в стороны, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, пригибание, наклонные упражнения.

#### **Упражнения для мышц ног и таза.**

Упражнения индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскок, ходьба, бег). Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега, углом или согнув ноги через планку. Опорные прыжки.

### **Акробатические упражнения.**

Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад) из положения сидя. Из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны. Перекаты вперед и назад прогнувшись, с опорой и без опоры руками.

Кувырок из упора присев и из основной стойки. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону с места и с разбега.

### **Легкоатлетические упражнения.**

Бег с ускорениями до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3\*20-30 м.

Бег 60 м с низкого старта, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м.

## **Основы техники и тактики игры.**

Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики игры. Групповые и командные действия в нападении и защите.

### **Техника нападения.**

#### **Техника передвижения.**

Повороты в движении. Сочетание способов передвижения.

#### **Техника владения мячом.**

Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. Передача мяча одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу.

Броски мяча одной рукой сверху в движении, штрафной бросок. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением высоты отскока, обводка противника с изменением скорости.

### **Техника защиты.**

#### **Техника передвижения.**

Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

#### **Техника овладения мячом.**

Накрывание мяча спереди при броске в корзину.

### **Техника нападения.**

*Индивидуальные действия:* выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде, применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке.

*Групповые действия-*, взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним и наружным).

*Командные действия:* позиционное нападение с применением заслонов.

### **Тактика защиты.**

*Индивидуальные действия:* противодействие при бросках мяча в корзину. *Групповые*

*действия:* взаимодействие двух игроков - проскальзывание. *Командные действия:*

плотная личная система защиты.

## **Контрольные игры и соревнования**

Соревнования по баскетболу. Сдача норм комплекса НПО.

## **Контрольные испытания**

Контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.

## **Экскурсии, посещение соревнований.**

Одновременные туристические походы, экскурсии в музеи, на выставки, к памятникам истории и культуры. Посещение спортивных соревнований по баскетболу и других видов спорта.

## **Содержание курса 3 года обучения:**

### **Теоретические занятия**

**Физическая культура и спорт в России.** Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие гражданина России, их подготовка к высокопроизводительному труду и защите Родины

**Краткие исторические сведения о возникновении игры.** Где, кто, когда придумал баскетбол. Первые шаги игры в баскетбол у нас в России. Соревнования среди школьников. Описание игры в баскетбол.

### **Сведения о строении и функциях организма человека.**

Общее понятие о строении организма человека, взаимодействие органов и систем, работоспособность мышц и подвижность суставов.

### **Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль**

Вред курения и употребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и спортивной форме. Значение массажа и самомассажа. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Повреждения костей (ушибы переломы).

### **Правила организации проведения соревнований.**

Способы розыгрыша. Состав судейской коллегии. Обязанности судей. Расписание игр. Составление таблиц. Методика судейства.

### **Основы техники и тактики игры**

Методы и средства технической тактической подготовки. Командные действия в нападении и защите.

*Практические занятия:* совершенствуется материал предыдущих лет обучения, а также изучается новый технико-тактический арсенал, который приводится ниже.

### **Техника нападения**

#### *Техника передвижения*

Сочетание- способов передвижения с изученными техническими приемами.

#### *Ловля мяча*

при встречном движении, при поступательном движении

#### *Передача мяча:*

одной рукой сбоку, одной рукой снизу (с отскоком), передача мяча одной рукой (поступательные).



### **Техника защиты**

Техника передвижения. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

### **Техника нападения**

Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча. Групповые действия взаимодействия двух игроков передает мяч - выходит. Командные действия: организация командных действий по принципу выхода на свободное место.

### **Тактика защиты.**

Индивидуальные действия: выбор места по отношению к нападающему с мячом. Групповые действия: взаимодействие двух игроков -- подстраховка. Командные действия: переход от действия нападения к защите.

## **Практические занятия**

Понятие о строе и командах, шеренге, колонне, фланге.

**Гимнастические упражнения:** Упражнения без предметов для рук, плечевого пояса, спины, ног, газа. Упражнения со скакалками, набивными мячами. Лазание по гимнастической стенке, ходьба по бревну.

**Акробатические упражнения:** кувырки, стойка на лопатках, голове.

**Легкая атлетика.**

Бег с ускорением до 20 м с разных стартов. Прыжки с места в высоту, в длину. Прыжки с разбега в высоту, длину.

**Подвижные игры**

«День и ночь», «Удочка», «Караси и щуки», «Третий лишний». «Кто быстрее», комбинированные эстафеты.

**Основы техники и тактики игры.**

Техника - основа спортивного мастерства. Классификация техники и тактика игры. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение игрока, его расположение к противнику и щиту. Основы тактики игры.

**Техника нападения**

Стойка баскетболиста, его передвижение: ходьба, бег. Передвижение приставными шагами влево, вправо, вперед, назад. Повороты на месте. Передача мяча двумя руками от груди, сверху, одной рукой от плеча. Бросок мяча двумя руками от груди, двумя руками снизу. Ведение мяча с высоким отскоком.

**Техника защиты**

Техника передвижения. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии. Перехват мяча, вырывание его.

**Тактика нападения.**

Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча. Групповые действия и взаимодействия двух игроков - передает мяч - выходит. Командные действия: организация командных действий по принципу выхода на свободное место.

### **Тактика защиты.**

Индивидуальные действия: выбор места по отношению к нападающему с мячом. Групповые действия: взаимодействие двух игроков - подстраховка. Командные действия: переход от действия нападения к защите. Треугольник группового взаимодействия.

### **Контрольные игры и соревнования**

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре.

#### **Практические занятия.**

Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Сдача норм II ступени комплекса БГТО. Соревнования по мини-баскетболу.

### **Контрольные испытания**

Контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.

### **Экскурсии, посещение соревнований.**

Одновременные туристические походы, экскурсии в музеи, на выставки, к памятникам истории и культуры. Посещение спортивных соревнований по баскетболу и других видов спорта.

## Содержание курса 4 года обучения.

### Теоретические знания.

**Физическая культура и спорт в России.** Их значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

**Краткий обзор развития баскетбола.** Характеристика игры в баскетбол, значение и место этой игры в системе физического воспитания. Состояние работы по баскетболу в объединении и необходимые меры для дальнейшего его развития.

**Сведения о строении и функциях организма человека,** влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. На совершенствование двигательных функций человека. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

**Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.** Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Вредное влияние табака и алкоголя на здоровье и работоспособность. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля на занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика.

### **Правила организации проведения соревнований.**

Методика судейства. Обязанности судей. Расписание игр. Составление таблиц. Ведение игры.

**Основы техники и тактики игры.** Основные командные тактические действия, используемые при различных системах игры в нападении и защите. Учебные игры в процессе совершенствования техники и тактики.

## **Практические знания**

### **Общая и специальная физическая подготовка.**

Строевые упражнения. Общие понятия о строе и командах. Остановки во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения.

### **Общеразвивающие упражнения.**

Упражнения для рук, туловища и ног: в положении сидя и лежа; различные движения руками и ногами; наклоны и повороты туловища. Упражнения с предметами: со скакалками, набивными и теннисными мячами, на гимнастической стенке. Акробатические упражнения: перекувырки. Стенки, соединение кувырков вперед и назад. Спортивные игры: гандбол, волейбол, футбол.

Специальная физическая подготовка проводится с целью развития необходимых баскетболисту физических качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости

### **Тактика нападения**

Индивидуальные тактические действия. Дальнейшее совершенствование тактических приемов нападающего, связанных с выполнением определенных функций в команде и конкретно задач Командные тактические действия. Совершенствование стремительного нападения. Увеличение объема игрового времени, отводимого на применение системы быстрого прорыва.

### **Тактика защиты.**

Индивидуальные тактические действия. Дальнейшее совершенствование всех приемов техники, необходимых для нейтрализации нападающего противника. Командные тактические действия. Совершенствование личной и зонной системы защиты. Применять в игре наиболее активные формы защиты: личный и зонный прессинг.

### **Техника защиты.**

Совершенствование всех известных технических приемов защитника. Активизация защитных действий при борьбе за отскочивший мяч

### **Контрольные игры и соревнования.**

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр.

Устранение ошибок в игре.

Контрольные испытания.

Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке.

**Баскетбол**  
**группы начальной подготовки (1-4 год обучения)**  
**(7-11 лет)**

В процессе обучения обучающиеся смогут овладеть следующими знаниями, умениями, навыками:

**1 год обучения (начальная подготовка)**

По разделу «**Техническая подготовка**»: обучающийся научится выполнять:

- стойку нападающего;
- держание мяча и стойку игрока, владеющего мячом;
- повороты вперед, назад
- ловля мяча двумя руками на месте
- передача мяча двумя руками с места;
- ведение мяча с высоким и низким отскоком
- ведение мяча по прямой;
- броски в корзину двумя руками от груди с места;
- броски в корзину одной рукой от плеча.

По разделу «**Тактика нападения**» обучающийся научится выполнять:

- выход для получения мяча;
- атака корзины;
- игровой прием «передай мяч и выходи»;

По разделу «**Техника защиты**» обучающийся научится выполнять:

- стойка защитника;
- противодействие получению мяча;
- противодействие атаке корзины.

По **теоретическому** разделу обучающийся научится понимать влияние физических упражнений на укрепление здоровья человека.

**2 год обучения (начальная подготовка)**

По разделу «**Техническая подготовка**»: обучающийся научится выполнять:

- остановка прыжком;
- повороты вперед и назад;
- ловля мяча двумя руками в движении;
- передача мяча двумя руками сверху;
- передача мяча двумя руками в движении;
- ведение мяча с низким отскоком;
- ведение мяча по прямой;
- ведение мяча по дугам;
- броски в корзину двумя руками с отскоком от щита.

По разделу «**Тактика нападения**» обучающийся научится выполнять:

- розыгрыш мяча;
- выход для отвлечения мяча.

- По разделу «**Техника защиты**» обучающийся научится выполнять:
- противодействие выходу на свободное место;
  - противодействие розыгрышу мяча.

По **теоретическому** разделу обучающийся овладеет сведениями о развитии основных систем организма.

### **3 год обучения (начальная подготовка)**

По разделу «**Техническая подготовка**»: обучающийся научится выполнять:

- остановка двумя шагами;
- ловля мяча двумя руками в прыжке;
- передача мяча двумя руками в прыжке;
- ведение мяча по кругам;
- броски в корзину двумя руками в движении.

По разделу «**Тактика нападения**» обучающийся научится выполнять:

- взаимодействие «треугольник»;

По разделу «**Техника защиты**» обучающийся научится выполнять:

- индивидуальные действия при опеке игрока, не владеющего мячом;
- подстраховка.

По **теоретическому** разделу обучающийся овладеет сведениями о режиме дня спортсмена, личной гигиене.

### **4 год обучения (начальная подготовка)**

По разделу «**Техническая подготовка**»: обучающийся научится выполнять:

- ловля мяча двумя руками при поступательном движении;
- передача мяча двумя руками (встречные);
- передача мяча двумя руками (поступательные);
- ведение мяча зигзагом;
- броски в корзину одной рукой сверху;

По разделу «**Тактика нападения**» обучающийся научится выполнять:

- групповое взаимодействие «тройка»;

По разделу «**Техника защиты**» обучающийся научится выполнять:

- приемы противодействия и овладения мячом;
- вырывание мяча;
- выбивание мяча.

По **теоретическому** разделу обучающийся овладеет комплексами упражнений утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающими упражнениями для индивидуальных занятий.



















## Материально-техническое обеспечение образовательной программы

### Баскетбол

1. Щиты с кольцами – 2 комплекта
2. Щиты тренировочные с кольцами – 2 шт.
3. Конусы – 12 шт.
4. Гимнастические скамейки – 2 шт.
5. Гимнастические стенки – 6 пролетов.
6. Гимнастические маты – 6 шт.
7. Скакалки – 20 шт.
8. Мячи набивные - 10 шт.
9. Гантели – 10 шт.
10. Мячи баскетбольные – 20 шт.
11. Секундомер – 2 шт.
12. Макет площадки с фишками – 1 комплект.
13. Турник – 2 шт.
14. Велотренажер – 1 шт.
15. Эспандер – 2 шт.
16. Форма баскетбольная игровая - 9 шт.



**Оценочные материалы.  
Нормативные требования по технической подготовке**

Группы		Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
ГНП	1-й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	-	-
	2-й год	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	-	-
	3-й год	9,8	10	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35	-	-
	4 год	9,8	10	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35	-	-
УТГ 12-14 лет	1-й год	9,0	9,5	14,2	14,8	13,8	14,1	40 <sup>u</sup>	40	48	48
	2-й год	8,7	9,0	14,0	14,6	13,6	13,9	45	45	50	50
	3-й год	8,5	8,8	13,9	14,5	13,5	13,8	58	48	60	60
УТГ 15-18 лет	1-й год	8,1	8,5	13,2	14,1	13,0	13,5	55	55	80	80
	2-й год	7,9	8,4	12,0	13,8	12,7	13,3	58	58	85	85
	3-й год	7,7	8,3	11,8	13,5	12,4	13,2	62	62	90	90
	4 год	7,7	8,3	11,8	13,5	12,4	13,2	62	62	90	90

**Нормативные требования по физической подготовке**  
**Оценочные материалы.**

Группы		Прыжок в длину с места (см)		Высота подскока (см), (по Абалакову)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (для ГНП) Бег 600 м (для УТГ))	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
ГНП	1-й год	160	155	30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20
	2-й год	174	160	32	32	4,0	4,3	5 п	4 п 20	1,07	1,15
	3-й год	190	180	35	35	3,9	4,0	5 п 20	5 п 10	5,5	1,00
	4-й год	190	180	35	35	3,9	4,0	5 п 20	5 п 10	5,5	1,00
УТГ 12-14 лет	1-й год	195	195	38	37	3,9	3,8	6 п 15	6 п	1,55	2,10
	2-й год	205	205	41	40	3,8	3,7	7 п	6 п 25	1,45	1,55
	3-й год	210	205	43	41	3,6	3,7	8 п	7 п	1,35	1,40
	4-й год	215	207	44	42	3,6	3,7	8 п 10	7 п 10	1,32	1,37
УТГ 15-18 лет	1-й год	220	210	46	43	3,5	3,6	8 п 20	7 п 20	4,10	4,30
	2-й год	230	215	47	44	3,3	3,5	9 п	8 п 10	4,00	4,20
	3-й год	240	220	48	45	3,2	3,5	9 п 20	9 п	3,50	4,10
	4 год	240	220	48	45	3,2	3,5	9 п 20	9 п	3,50	4,10

## Литература.

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры /Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997.
2. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001.
3. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 /Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. — М: Изд. Центр Академия, 2002,
4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 /Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
5. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.