

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
с. ПЕСТРАВКА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ПЕСТРАВСКИЙ САМАРСКОЙ  
ОБЛАСТИ  
СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета

протокол № 1  
от « 29 » 08. 2019



УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора

ГБОУ СОШ с. Пестровка

Л.А. Казачкова

пр. № 40 от « 02 » 09. 2019,

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО БАСКЕТБОЛУ  
«Оранжевый мяч»

Возраст занимающихся: 7-18 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Составители:

Чоботарь Елена Юрьевна,  
тренер-преподаватель

Никонова Таисия Изосимовна,  
тренер-преподаватель

Леонидова Екатерина Александровна  
тренер-преподаватель

Немов Александр Ефимович,  
тренер-преподаватель

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу «Оранжевый мяч» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ, Приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа рассчитана для работы в спортивно-оздоровительных группах (СОГ). **Направленность программы - физкультурно-спортивная.**  
**Срок освоения программы – 1 год (10 месяцев – 4 модуля)**

**Новизна.** Модульная программа по баскетболу не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволяют освоить навыки игры в баскетбол.

**Цель дополнительной общеразвивающей программы -** обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

### **Задачи:**

- привитие интереса к систематическим занятиям спортом;
- укрепление здоровья средствами физической культуры;
- развитие физических качеств;
- овладение основами игры в баскетбол;
- выявление перспективных воспитанников для последующего этапа обучения.

**Актуальность.** Программа предоставляет возможность лицам, достигшим 7 - 18 летнего возраста, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укреплять здоровье, получать социальную практику общения в коллективе. Программа так же предоставляет возможность лицам, ранее занимающимся баскетболом, и по каким - либо причинам прекратившим занятия, продолжить обучение по данной программе.

## 2. Организационно-методические указания

В спортивно-оздоровительные группы принимаются обучающиеся 7-18 лет, желающие заниматься баскетболом, при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья, согласно заявлению родителей (законных представителей). Группы формируются в начале учебного года, согласно Устава ДЮСШ, санитарно-эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп.

### **Режим занятий и наполняемость учебных групп**

Этап подготовки	Период обучения (лет)	Возраст (лет)	Оптимальный количественный состав группы (чел.)	Занятия	
				всего за неделю (час.)	продолжительность занятия (мин.)
Спортивно-оздоровительный	1	7 – 17	15-20	3.5	1.75

#### **Формы и методы обучения.**

Главное средство в занятиях с обучающимися на данном этапе – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

#### **Основными формами обучения игры в баскетбол, являются:**

- групповые тренировочные занятия, которые отвечают характеру игры в баскетбол, предусматривают повышенное требование к взаимодействию между игроками, необходимость решения коллективных задач;
- теоретические занятия (беседы, лекции, тестирование, просмотр видео материалов по спортивной тематике и др.);
- контрольные испытания;

- участие в соревнованиях и товарищеских встречах;
- тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере.

Основные формы промежуточной аттестации обучающихся:

- беседа для определения теоретической подготовленности;
- сдача контрольно-переводных испытаний по общей физической подготовке (ОФП).

Подготовка юных баскетболистов характеризуется широким применением различных способов и методов тренировок, а также упражнений из других видов спорта (легкая атлетика, подвижные и спортивные игры), где используется игровой метод.

**Методы организации тренировочных занятий:** фронтальный, групповой, индивидуальный. При начальном обучении основам игры в баскетбол, используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся.

По окончании учебного года по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов по общефизической подготовке обучающиеся переходят на следующий этап обучения, либо остаются на повторное обучение.

### **Особенности содержания программы:**

На спортивно-оздоровительном этапе периодизация учебного процесса носит игровой характер и строится по типу общей подготовки. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, подвижных игр, освоению базовых элементов техники баскетбола. На этом этапе не надо планировать занятия со значительными физическими и психологическими нагрузками, которые допускают использование однообразного и монотонного материала. Во время обучения технике игры следует ориентироваться на использование необходимого количества различных подготовительных упражнений. Надо стабилизировать технику движения и добиваться формирования стойких двигательных навыков. В это время у юных спортсменов закладывается разносторонняя техническая база – такой подход является предпосылкой для последующего технического совершенствования.

На этом этапе обучения можно привлекать юных спортсменов к соревнованиям по общей физической подготовке, вспомогательным видам спорта по упрощенным правилам (на малых площадках) и к выполнению контрольных упражнений для этой возрастной группы.

По окончании учебного года обучающиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовке.

Результатом образовательной деятельности по программе баскетбол, являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие обучающихся:

- рост уровня развития физических качеств,

- освоение основных приёмов и навыков игры в баскетбол,
- приобретение теоретических знаний, в том числе основ здорового образа жизни,
- рост личностного развития,
- продолжение обучения на последующих этапах обучения.

Применяются следующие формы контроля:

- Теоретическая подготовка: опрос, собеседование, тест-задания.
- Общефизическая подготовка: сдача контрольных нормативов.
- Освоение программного материала: тестирование, наблюдения.

### 3. Учебный план

Примерный учебный план распределения учебного материала на 36 недель

Программный материал	Спортивно-оздоровительная группа			
	44 недели 3.5 часов в неделю			
	1 модуль	2 модуль	3 модуль	4 модуль
Теоретическая	5	5	4	3
Общая физическая	12	10	8	7
Специальная физическая	6	8	10	12
Техническая	7.5	6	6.5	5.5
Тактическая	4	5.5	5	4
Интегральная	2	3	4	4
Соревнования. По календарному плану.	-	1	1	1
Контрольные тесты	2	-	-	2
<b>Всего</b>	<b>38.5</b>	<b>38.5</b>	<b>38.5</b>	<b>38.5</b>

Календарный учебный график см. Приложение 1.

## 4. Программный материал для теоретических и практических занятий

### 4.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке юных баскетболистов. Она органически связана с физической, морально-

волевой и технико-тактической подготовкой и проводится непосредственно во время тренировочного занятия в форме бесед, лекций.

Примерные темы теоретической подготовки:

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Гигиенические знания и навыки.
3. Режим и питание спортсменов.
4. Закаливание организма.
4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
5. Места занятий, оборудование, инвентарь.
6. Техника безопасности, охрана здоровья занимающихся на занятии.
7. Правила игры в баскетбол.

#### **4.2. Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры), спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости, эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки баскетболистов.

##### **Средства развития ОФП**

1. Строевые упражнения.
  - Основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу. Повороты на месте. Размыкание в колонне на месте и в движении.
2. Общеразвивающие упражнения без предметов.
  - Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
  - Упражнения для мышц шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях, наклоны и круговые вращения туловищем, повороты туловища.
  - Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

- Упражнения для ног. Поднимание на носки, различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, отведения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, подскоки из различных исходных положений, прыжки.
  - Упражнения в парах. Повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления
  - Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.
  - Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м. со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.
  - Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.
  - Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.
  - Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание мяча.
3. Общеразвивающие упражнения с предметами (мяч, скакалка, гимнастическая палка).
- Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.
  - Упражнения с мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
  - Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.
  - Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

- Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке.

#### 4. Акробатические упражнения.

- Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.

- Перекаты и перевороты.

#### 5. Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы)

- Игры с мячом на развитие внимания, координации: «Мяч ловцу», «Салки», «Попади в цель», «Пятнашки» и др.

- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

#### 6. Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.

- Ускорения до 50 - 60 м.

- Старты из различных исходных положений.

- Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.

- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.

- Многоскоки.

- Метание мяча в цель и на дальность. Метание гранаты.

#### 7. Спортивные игры.

- волейбол

- гандбол

- футбол

### 4.3. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 30 м. из различных исходных положений. Бег различными способами с изменением скорости, направления, частоты шагов. Многоскоки, прыжки на одной ноге на месте и в движении.

- 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. Упражнения для кистей рук с гантелями, эспандерами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность.

- Упражнения для развития игровой ловкости.



Подбрасывание и ловля мяча на месте, в ходьбе и беге, после поворота. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка. Ведение мяча с ударами в пол. Ведение мяча со сменой рук. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения мяча с различной интенсивностью. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу с заданием, сохраняя расстояние между ними 2 м.

- Упражнения для развития специальной выносливости.

Многочисленные повторения упражнений в беге, прыжках. Игры учебные в баскетбол. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

#### **4.4. Техническая и тактическая подготовка**

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений владения мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

##### **4.4.1. Техническая подготовка**

- Остановки и повороты.

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Повороты вперед, повороты назад. Остановки во время бега выпадом и прыжком. Остановка прыжком, остановка двумя шагами.

- Техника передвижения.

Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

- Ловля мяча.

Двумя руками на месте, двумя руками в движении, двумя руками в прыжке, двумя руками при встречном движении, двумя руками при движении сбоку, ловля мяча одной рукой на месте.

- Передача мяча.

Двумя руками сверху от груди, двумя руками снизу, из-за головы, одной рукой от плеча, с боку, одной рукой снизу, отскоком от площадки. Передача двумя руками с места, в движении. Передача одной рукой с места.

- Ведение мяча (дриблинг).

Ведение с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем, без зрительного контроля. Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом. Обводка соперника без сопротивления и с сопротивлением.

- Отбор мяча: выбивание мяча, вырывание мяча.

- Обманные движения (финты)

- Броски мяча в кольцо.

Бросок двумя руками от груди, бросок двумя руками снизу, бросок двумя руками сверху, бросок одной рукой от плеча.

### **Особенности обучения техническим приёмам.**

В СО группах обучение должно проходить с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполнять их нужно на месте или на малой скорости. Техническая оснащённость должна постепенно адаптироваться к самой игре и умению мыслить и выполнять на площадке задуманное, что является фундаментом дальнейшего обучения. Овладение техническими приемами дает возможность уверенно продолжать движение вперед и получать большое удовольствие от игры.

Из всего многообразия технических приемов баскетболистов в начальный период обучения необходимо, прежде всего, освоить навыки ведения мяча, передачи мяча, бросков в кольцо.

На первом этапе главное внимание следует уделять сыгранности и взаимопониманию в малочисленных составах на ограниченных площадках, не забывая совершенствовать технику движений с мячом у каждого индивидуально.

#### **4.4.2. Тактическая подготовка**

Тактика – это рациональное использование средств, способов и форм ведения спортивной борьбы, направленных на достижение победы. Тактическая подготовка подразделяется на тактику нападения и тактику защиты.

Важно научить занимающихся следующим тактическим действиям: оценивать расстановку сил, определять положение мяча в конкретный момент игры, предугадывать действия партнёров, быстро анализировать складывающуюся обстановку.

### **4.5. Игровая подготовка**

Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты, соревнования.

Учебные игры. Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке.

Спортивные игры. Одним из средств подготовки юных баскетболистов являются спортивные игры (гандбол, волейбол, футбол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий. Использование спортивных игр при подготовке юных баскетболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Выбатывает командный дух, характер и волю к победе.

Эстафеты. Для развития быстроты и ловкости, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

Соревнования. При подготовке юных баскетболистов по программе предусматривается проведение соревнований:

1. Внутригрупповые.

Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм по упрощенным правилам, учебные игры по баскетболу.

2. Межгрупповые.

Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм между группами. Игра в баскетбол между группами.

## **5. Педагогический контроль**

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется тренером в форме тестирования;

- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется тренером в форме наблюдения;

- годовая аттестация, проводится в конце учебного года, в форме выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке, уровню освоения навыков игры в баскетбол, а также теоретических знаний. Нормативные требования по ОФП см. в приложении к программе.

Теоретическая подготовка .

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание. Формами проведения проверки теоретических знаний является опрос.

Общефизическая подготовка.

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводится по результатам контрольных упражнений. Обучающиеся выполняют следующие контрольные задания:

- бег на короткие дистанции (30 м.);

- прыжок в длину с места;

- челночный бег 3 x10 м.;

- подтягивание на высокой перекладине (мальчики);

- сгибание разгибание рук в упоре (девочки).

Тестирование проводится в начале и конце учебного года.

Техническая и тактическая подготовка.

Контроль освоения обучающимися технических элементов баскетбола и тактической подготовки осуществляется систематическим наблюдением, в результате которого выносятся оценочные суждения по овладению техническими и тактическими действиями.

#### Ожидаемые результаты.

К концу учебного года обучающиеся:

- приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки;
- осваивают основные средства ОФП;
- осваивают основные технические приёмы игры в баскетбол;
- осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков);
- повышают уровень функциональной подготовки.

### **6. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка является основным фактором при формировании личностных и волевых качеств баскетболиста. Основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости.

Выделяют общую психологическую подготовку и подготовку к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений. Она решает такие задачи, как воспитание моральных и волевых качеств (смелость, решительность, целеустремленность, выдержка, самообладание, дисциплинированность) занимающихся, формирование положительного психологического климата в коллективе, развитие процессов восприятия, развитие тактического мышления.

Психологическая подготовка к соревнованиям проводится как в течение всего года, так и непосредственно перед выступлением на конкретных соревнованиях. Психологическую подготовку спортсмена осуществляет главным образом тренер. Положительные межличностные отношения между тренером и обучающимся значительно облегчают процесс обучения, так как при них обучающийся более внимательно и охотно усваивает информацию тренера.

Главные средства и методы психологической подготовки: беседа, убеждение, педагогическое внушение, метод моделирования соревновательной ситуации через игру.

### **8. Воспитательная работа**

Целенаправленная и систематически организованная воспитательная работа ведет к повышению спортивных результатов, успеваемости обучения в школе и определяет дальнейший жизненный путь юных баскетболистов. Тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные

качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, трудолюбие, целеустремленность). Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо уделять серьезное внимание на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее.

### **9. Условия реализации программы**

Кадровое обеспечение: тренера - преподаватели, имеющие среднее или высшее специальное образование, имеющие опыт работы с коллективом занимающихся, обладающие знаниями и практическими умениями игры в баскетбол, стремящиеся к профессиональному росту.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд, методические разработки в области баскетбола.

#### **Материально-техническая база:**

Оборудование	баскетбольная площадка	1
Инвентарь	щиты баскетбольные	2 шт.
	баскетбольные мячи	20 шт.
	конусы тренировочные	20 шт.
	медицин-болл 1-2 кг.	5 шт.
	скакалки	20 шт.
	мяч волейбольный	2 шт.
	мяч футбольный	1 шт.
	жгуты, экспандеры	по 4 шт.
	накидки	10 шт.
	игровая форма	10 комплектов

### **10. Перечень информационного обеспечения программы**

#### **Литература:**

1. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. – М.; ФиС, 2001.
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1. – М., Центр Академия, 2002.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2. – М., Центр Академия, 2004.

4. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под ред. Портнова Ю.М.- М., 2004.
5. Билл Гатмен, Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. – М., АСТ-Астрель, 2006.
6. Портнов Ю.М., Башкирова В.Г., Луничкин В.Г. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М., Советский спорт, 2004.
7. Баррел Пэйе, Патоик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. – М., ТВТ Дивизион, 2008.
8. Лепёшкин В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры. – М., Советский спорт, 2011.

**Примерный план распределения программного материала по баскетболу  
в годичном цикле для спортивно-оздоровительных групп на 154 часа  
44 учебных недель**

№ п \ п	Разделы программы	Спортивно-оздоровительный этап											
		Общее число часов в год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	март	апрель	май	июнь	
1	Теоретическая	17	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1
2	Общая физическая	37	5	5	4	4	3	4	3	3	3	3	3
3	Специальная физическая	36	2	2	3	3	4	4	4	3	6	5	
4	Техническая	25.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	3.5	0.5	2
5	Тактическая	18.5	2	2	2	2	1.5	1.5	2.5	1.5	1.5	1.5	2
6	Интегральная	13	1.5	0.5	2.5	0.5	2	1	1	2	2	2	2
7	Соревнования, По календарному плану	3	-	-	-	1	-	-	1	-	1	-	-
8	Контрольные тесты	4	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-
	<b>Общее количество часов</b>	<b>154</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	

## Приложение 2

**Контрольные нормативы по ОФП для баскетболистов  
на спортивно-оздоровительном этапе**

Контрольные упражнения (тесты)	Результат	
	мальчики	девочки
Бег 30 м. (сек.)	6,4	6,6
Челночный бег 3 по 10 м. (сек.)	10,5	11,0
Прыжок в длину с места (см.)	120	115
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) (мал.)	2 - 3	
Сгибание разгибание рук в упоре (кол-во раз) (дев.)		5 - 7

Контрольные нормативы в спортивно-оздоровительных группах носят главным образом контролирующий характер.

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года.

По результатам контрольных упражнений оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося.

### **Методические указания к выполнению упражнений по общей физической подготовке**

#### **Бег 30 м. с высокого старта.**

Проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 метров, финишная отметка, флажок.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол.

#### **Челночный бег 3x10 м.**

Проводится в спортивном зале в спортивной обуви.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды.

Тщательно отмеряют участок в 10 метров на дорожке в 15 метров, отмечая начало его и конец линией. За каждой чертой два полукруга радиусом 50 см, на дальний конец (полукруг) от финишной линии кладут кубик 5 см.

Описание теста: Спортсмен становится за ближней чертой на линии старта и по команде "Марш" начинает бег в сторону финишной черты; обегая полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к финишной черте, пробегая её.

Результат: Учитывается время выполнения задания от команды "Марш" до пересечения линии финиша, разрешается одна попытка.

#### **Прыжок в длину с места.**

Проводится в спортивном зале на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление.

Оборудование: резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: выполняется толчком двух ног от линии или края доски на покрытие.

Результат: Дальность прыжка измеряется в см. Разрешается выполнить три попытки. Итоговым берётся лучший результат.



### **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание).**

Выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола или предмета высотой не более 4 см., не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при сохранении тела. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Дается 1 попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста.

### **Подтягивание на высокой перекладине.**

Упражнение выполняется из исходного положения – вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками и туловищем, руки на ширине плеч, стопы вместе.

Подтянутся непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной.

Опустится в вис. Зафиксировать на 0,5 секунды положение вися. Не допускается сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, опускать хват раскрыв ладонь, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды.