



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №93 г.Челябинска
имени Александра Фомича Гелича»

454138 Челябинск, ул.Куйбышева, 53
Tel. факс: (351) 737-21-68 уч. часть: (351) 737-22-02
E-mail: common@gymnasia93.ru www.gymnasia93.ru

Согласовано
Протокол педагогического совета
№1 от “29” августа 2024 г.

Утверждено
Приказом директора
МАОУ «Гимназия №93
г.Челябинска»
_____ Г.В.Щербакова
№ 511-а от 29.08.2024г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»**

Срок реализации: 3 года
Возраст обучающихся: 10-17 лет

Автор-составитель программы:
педагог дополнительного
образования
Заудер Павел Александрович

Челябинск, 2024

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» относится к программам физкультурно-спортивной направленности и составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации» (с изм., внесенными Федеральными законами от 04.06.2014 г. №145-ФЗ, от 06.04.2015 г. №68 –ФЗ, от 19.12.2016 г. от 26.07.2019 г. N 232-ФЗ)

2. Распоряжения Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»

3. Плана реализации концепции развития дополнительного образования детей.

4. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 N 189 (ред. от 22.05.2019) "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарноэпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (вместе с «СанПиН 2.4.2.2821-10. Санитарноэпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы») (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 N 19993)

5. Письма МОиН РФ от 14.12.2015 N 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».

6. Приказа МОиН РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 9.10 2018 г. № 196.

7. «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» (Москва, 2015 г.).

8. Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

9. Устава МАОУ «Гимназия № 93 г. Челябинска»

10. Положения о дополнительном образовании обучающихся МАОУ «Гимназия №93 г. Челябинска»

Программа по баскетболу предусматривает проведение теоретических, практических занятий, просмотр видео и ТВ передач, посещение игр первенства России по баскетболу Челябинских команд высшей лиги БК «Челбаскет» и БК «Славянка», выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Актуальность.

Существенным фактором, определяющим состояние здоровья населения, является поддержание оптимальной физической активности в течение всей жизни каждого гражданина. Роль спорта становится не только все более заметным социальным, но и политическим фактором в современном мире. Привлечение широких масс населения к занятиям физической культурой, а также успехи на международных состязаниях являются бесспорным доказательством жизнеспособности и духовной силы любой нации. Школа как социальный институт стремится реализовать все имеющиеся возможности для достижения основной цели современного образования – развития физически, нравственно здоровой личности, ее гражданского потенциала. Успех ее реализации зависит в первую очередь от того, каким образом организован воспитательный процесс в образовательном учреждении. Немалую роль в воспитании и становлении личности оказывают объединения спортивной направленности, в том числе секция баскетбола. Баскетбол-является не только эффективным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности людей, разумной формой организации и проведения досуга, но и, бесспорно, влияет и на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентации. Причём это касается не только самих занимающихся, но и тренеров, судей, зрителей. Одновременно занятия баскетболом сами подвержены «обратной» связи со стороны других социальных институтов и явлений общественной жизни. Занятия баскетболом предоставляют каждому занимающемуся 3 широчайшие возможности для развития, утверждения и выражения собственного «Я», для сопереживания и сопричастности спортивному действию как процессу творчества, заставляют радоваться победе, огорчаться поражениям, отражая всю гамму человеческих эмоций, и вызывают чувство гордости за беспредельность потенциальных возможностей человека. Занятия баскетболом - одно из средств воспитания движений, совершенствования их тонкой и точной координации, развития необходимых человеку двигательных физических качеств. Но не только. В процессе занятий баскетболом закаляется его воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска. Обучающийся тренируется рядом с товарищами, соревнуется с соперниками и обязательно обогащается опытом человеческого общения, учится понимать других. Особенно активно эти качества и процессы формируются в юношеском возрасте, который является периодом завершения физического созревания человека, бурного роста его самосознания, формирование мировоззрения, выбора профессии и начала вступления во взрослую жизнь. Переход от детства к взрослости в человеческом обществе предполагает не только физическое созревание, но также приобщение к

культуре, овладение определенной системой знаний, норм и навыков, благодаря которым человек может трудиться, выполнять общественные функции и нести вытекающую отсюда социальную ответственность. Новизна данной программы заключается в использовании современных методик и технологий и возможности более углубленного изучения данного вида спорта. Данной программы заключается в создании системы последовательного обучения баскетболу занимающихся различных возрастных групп параллельно общеобразовательному обучению в гимназии на протяжении всего периода обучения. Практическая значимость заключается в приобщении учащихся к систематическим занятиям физической культурой, формировании внутренних мотивов физического совершенствования, в возможности овладевать в процессе игры, новыми двигательными умениями и навыками.

Программа модифицированная, разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования;
2. Примерной основной образовательной программы среднего общего образования;
3. Комплексной программы физического воспитания обучающихся 1-11 классов. Авт.- сост. В.И. Лях, А.А. Зданевич. – 5-е изд. – М.; Просвещение, 2014. – 128 с.
4. Основной образовательной программы среднего общего образования образовательной организации. Особенности возрастной группы. Программа рассчитана на детей от 10 до 17 лет (*шефство старших ребят над младшими воспитанниками*).

Работа секции содействует гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитию потребности в систематических занятиях физическими упражнениями; подготовке общественного актива, организаторов спортивно-массовой работы (инструкторов и судей) по баскетболу.

Уровень усвоения программы - базовый. Срок усвоения программы 1 год.

Срок реализации программы 1 год – 315 часов.

Условия реализации программы:

предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы. Формы организации образовательного процесса Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- *Групповые* теоретические и практические занятия,
- *Соревнования* различного уровня (тренировочные, школьные, районные, городские (муниципальные), региональные, всероссийские и международные),
- *Подвижные игры*,
- *Эстафеты*,

- *Контрольные* испытания (тесты).

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе являются секционные, практические занятия и соревнования по баскетболу. Целостность процесса обучения, предполагает интеграцию основного и дополнительного образования, адаптацию в социокультурной среде. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники баскетбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях. Особенности реализации программы и место проведения занятий.

Программа предназначена для занятий физкультурно-спортивной деятельностью. Задания по программе построены на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности 5 соматического, психологического и социального здоровья. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке, проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН. Продолжительность учебного года 35 недель, 315 часов в год непосредственно в условиях спортивной секции. Из них основой образовательного процесса является групповое обучение. Программа включает в себя изучение правил игры в баскетбол, общую физическую и специальную подготовку, интегральную подготовку, изучение технических и тактических приемов игры в баскетбол, а также оказания первой помощи при травме, технику безопасности.

Цель: содействовать оздоровлению обучающихся и формированию осознанной потребности в физической культуре, здоровом образе жизни через занятия баскетболом, совершенствование технических и тактических действий при игре в баскетбол, улучшение кондиционных возможностей занимающихся, развитие ловкости, координации, выносливости.

Задачи:

Образовательные:

1. Обучить учащихся техническим приемам баскетбола.
2. Дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия.
3. Обучить тактическим приемам баскетбола.
4. Научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.
5. Расширить знания по теме «Баскетбол» и практического судейства.
6. Научить ставить и решать учебные задачи.

Развивающие:

1. Развивать координацию движений и основные физические качества.
2. Способствовать повышению работоспособности учащихся.
3. Развивать двигательные способности.

4. Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга и развивать процесс развития учащегося режим самоорганизации и саморазвития.

Воспитательные:

1. Воспитывать нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
2. Воспитания потребности самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
3. Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств личности.
4. Содействие воспитанию патриотизма, уважения к традициям, духовным ценностям и достижениям Российского спорта, к осознанию российской идентичности.
5. Содействовать воспитанию потребности у ребят, к выполнению Всероссийского комплекса ГТО.
6. Содействовать воспитанию шефства (моральной и физической «поддержки») старших ребят над младшими воспитанниками. Встречи команд разных поколений. Товарищеские игры.
7. Научить самоконтролю на самостоятельных занятиях.
8. В поездках на соревнования и спортивно-тренировочных сборах (летний лагерь) использовать возможность посещения этно-культурных, исторических и развлекательных мест. Съемка и монтаж, использование фото, видео материалов для создания своего контента в социальных сетях: ВК «Наша любимая команда **Огненный мяч 93**» и тд.
9. Посещение культурных мест (музеи, театр, кино).

Программа построена на принципах:

- а) непрерывности процесса обучения (обеспечивается механизмом преемственности между целями содержания отдельных звеньев программы, содержанием образовательно-развивающей практики на каждом из этапов, технологиями обучения физической культуре в системе общего образования учащихся);
- б) целостность процесса обучения, предполагает интеграцию основного и дополнительного образования, адаптацию в социокультурной среде;
- в) личностно-ориентированного характера обучения, реализуемого посредством индивидуализации содержания, форм, методов и педагогических средств достижения целей обучения, перевода процесса развития учащегося в режим самоорганизации и саморазвития.

Контрольные испытания (тесты).

Три раза в год (ноябрь, февраль, май) проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся.

На занятиях учащиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе. Каждый занимающийся должен уметь вести технический протокол игры, подготовить заявку, составлять таблицу игр.

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь: щиты с кольцами (игровые) — 2 комплекта; щиты тренировочные с кольцами — 4 штуки; секундомер — 1 штука; стойки (конусы) для обводки — 10 штук; гимнастическая стенка, навесные перекладины — 3штук; гимнастические скамейки — 4 штуки; гимнастический трамплин — 1 штука; гимнастические маты — 5 штук; скакалки — 15-20 штук; мячи набивные различной массы — 15-20 штук; мячи баскетбольные - 30 штук; насос ручной со штуцером — 1 штука; рулетка (10 м) — 1 штука; макет площадки с фишками — 1 комплект; свисток — 2 штуки; манишки — 3 комплекта по 5-7 штук (разного цвета), медицинбол – 10 штук (массой 1, 2, 3, 5 кг); разно-уровневый куб – 1 штука (h40-50-60см); баскетбольный медицинбол – 5 шт. (1кг.), – 5 шт. (2кг.), гири (1, 5, 8, 12кг) – 4шт., гантели (1, 2, 3, 4, 5, 6кг) -10шт., штанга (с блинами 2, 3, 5, 10кг) – 6шт., табло – 1 штука; координационная «Лесенка» - 3 штуки, ТВ и компьютер 1 шт., интернет.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования

Год обучения	Возраст занимающихся	Количество учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Требования к подготовке на конец учебного года
Первый	10—12 лет	15-18	9	Выполнение нормативов ОФП, СФП
Второй	13—15 лет	15-18	9	
Третий	16—17 лет	15-18	9	

Содержание занятий	Количество часов		
	Первый год обучения	Второй год обучения	Третий год обучения
Теория	7	7	7
Практика			
Общая физическая подготовка	109	109	109
Специальная физическая подготовка	Согласно	Согласно	Согласно

	поставленным задачам на учебный год	поставленны м задачам на учебный год	поставленным задачам на учебный год
Техническая подготовка	115	115	115
Техника нападения	Согласно поставленным задачам на учебный год	Согласно поставленны м задачам на учебный год	Согласно поставленным задачам на учебный год
Техника защиты	Согласно поставленным задачам на учебный год	Согласно поставленны м задачам на учебный год	Согласно поставленным задачам на учебный год
Тактическая подготовка	66	66	66
Тактика нападения	30	33	36
Тактика защиты	36	33	30
Контрольные испытания	6	6	6
Всего часов	315	315	315
Судейская практика	2	2	2
Количество соревновательных дней	Согласно регламента соревнований	Согласно регламента соревновани й	Согласно регламента соревнований

Задачи первого года обучения. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности. Развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости. Обучение основам техники перемещения и стоек, ловли, передачи, ведения, броска мяча в корзину. Начальное обучение тактическим действиям в нападении и защите. Приучение к игровым условиям. Подготовка и выполнение контрольных нормативов. Привитие занимающимся стойкого интереса к занятиям баскетболом.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы — универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Основная тенденция программы — обучающая, заключающаяся в стремлении создать предпосылки для успешного обучения широкому технико-тактическому арсеналу, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности.

Успешное решение задач подготовки занимающихся во многом зависит от тренировочных занятий, определения их структуры, выбора средств и методов. По направленности практические занятия делятся на однонаправленные, комбинированные, целостно игровые, контрольные; теоретические занятия проводятся в виде лекций, а также бесед во время практических занятий. В основе разделения занятий по видам лежит связь их содержания с характером соревновательной деятельности.

Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов тренировки: технической, тактической, физической подготовке. Комбинированные включают материал двух-трех компонентов в различных сочетаниях. Целостно-игровые занятия построены на взаимосвязи сторон подготовки баскетболистов с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментов игры, двухсторонней игры в баскетбол по правилам мини-баскетбола, стритбола и по упрощенным правилам.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия.

Задачи второго года обучения. Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, содействие правильному физическому развитию, повышение уровня разносторонней физической подготовленности. Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики. Прочное овладение основами техники и тактики баскетбола. Определение каждому учащемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация их подготовки. Приучение к соревновательным условиям. Приобретение навыков по организации и проведению соревнований. Выполнение нормативных требований.

Задачи третьего года обучения. Дальнейшее повышение разносторонней и специальной физической подготовленности. Достижение высокого уровня технической и тактической подготовленности, высокое мастерство выполнения игровой функции в команде. Достижение стабильности игры (надежности игровых навыков) в сложной игровой обстановке. Приобретение навыков учебно-тренировочных занятий.

Программный материал. Первый год обучения

Техническая подготовка:

1. *Техника передвижения.* Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии, одна нога выдвинута вперед). Стойка защитника с выставленной ногой вперед, со ступнями на одной линии. Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед). Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Прыжки толчком одной, двух ног. Остановки (прыжком двумя ногами). Повороты на месте (вперед, назад)

2. *Техника владения мячом.* Ловля двумя руками на уровне груди, «высокого», «низкого», «катящегося» мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола.

Броски мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку. С изменением направления движения с обводкой препятствий. Вырывание, выбивание, перехват мяча.

Тактическая подготовка:

1. *Индивидуальные действия.* Выход на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Действие одного защитника против двух нападающих.

2. *Групповые действия.* Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Взаимодействие трех игроков «треугольник». Взаимодействие четырех игроков «квадрат».

3. *Командные действия.* Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых действий. Переключение от действия в нападении к действию в защите.

Программный материал. Второй год обучения

Техническая подготовка:

1. *Техника передвижения.* Повороты в движении. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

2. *Техника владения мячом.* Ловля мяча: двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди, при встречном движении, при поступательном движении. Передача мяча: одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу, одной рукой по площадке, изученными способами при встречном и поступательном движении. Броски мяча: одной рукой сверху в движении, двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке. Накрывание мяча спереди при броске в корзину. Штрафные броски. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Выбивание мяча при ведении впереди. Обводка противника с изменением высоты отскока, скорости, без зрительного контроля. Перехват мяча при ведении. Ведение мяча с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног. Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

Тактическая подготовка:

1. *Индивидуальные действия.* Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде. Противодействия при бросках мяча в

корзину. Применение изученных способов ловли в зависимости от расположения и действия защитников. Выбор момента для применения выбивания, перехвата мяча при ведении. Применение изученных способов передач и их сочетание с финтами в зависимости от действия противника и расстояния до него. Применение изученных способов ведения мяча в зависимости от противодействия защитника. Действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва. Выбор способа броска мяча в корзину в зависимости от расстояния до нее.

2. *Групповые действия.* Взаимодействие двух игроков с заслонами. Взаимодействие двух игроков «отступление», «проскальзывания». Взаимодействие двух игроков — «переключение». Групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва.

3. *Командные действия.* Быстрый прорыв длинной передачей к щиту противника и вдоль боковой линии. Организация командных действий против применения быстрого прорыва. Личная система защиты. Позиционное нападение с применением заслонов.

Программный материал. Третий год обучения

Техническая подготовка:

1. *Техника передвижения.* Повороты в движении. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

2. *Техника владения мячом.* Ловля мяча: двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди, при встречном движении, при поступательном движении. Передача мяча: одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу, одной рукой по площадке, изученными способами при встречном и поступательном движении. Броски мяча: одной рукой сверху в движении, двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке. Накрывание мяча спереди при броске в корзину. Штрафные броски. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Выбивание мяча при ведении впереди. Обводка противника с изменением высоты отскока, скорости, без зрительного контроля. Перехват мяча при ведении. Ведение мяча с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног. Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

Тактическая подготовка:

Индивидуальные действия. Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде. Противодействия при бросках мяча в корзину. Применение изученных способов ловли в зависимости от расположения и действия защитников. Выбор момента для применения выбивания, перехвата мяча при ведении. Применение изученных способов передач и их сочетание с финтами в движении и попеременно правой и левой рукой. В упоре лежа отталкивание от пола ладонями двумя руками одновременно и попеременно правой и левой руками, отталкивание от пола с последующим хлопком руками перед собой. В упоре лежа передвижение на руках

вправо по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» (руками и ногами).

Из упора лежа передвижения по кругу, отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног от пола не отрываются. Из упора лежа передвижения вправо, влево, одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями. Ходьба на руках в положении упора лежа на руках, ноги поддерживает партнер.

Упражнения для кистей рук с гантелями, с кистевым эспандером.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке, руки за головой, движение руками вверх - вперед. То же одной рукой.

Передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед - вверх, прямо - вверх, с правой руки на левую. Передача и ловля мяча правой и левой рукой из различных исходных положений. Передачи и броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой из различных положений. Передачи и броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой из различных исходных положений. Передачи и броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой на точность, дальность. Поочередная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасывают партнеры. Многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо — на быстроту и точность.

Теоретическая подготовка

Примерный учебный план по теоретической подготовке

Тема	Год обучения		
	Первый	Второй	Третий
Физическая культура и спорт в России	1	1	1
Состояние и развитие баскетбола в России и Челябинской области	2	2	2
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1	1
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1	1
Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	1
Профилактика травматизма в спорте	1	1	1

1. *Физическая культура и спорт в России.* Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития граждан России и их подготовке к труду и защите Родины. Комплекс ГТО.

2. *Состояние и развитие баскетбола в России.* История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения Баскетболистов России на мировой арене. Посещение игр БК «Челбаскет» и БК «Славянка», встреча с игроками этих команд. Просмотр фрагментов игр с участием команд высшей лиги и игр своей команды «Огненный мяч93» в сезоне 2022-2023 учебного года.

3. *Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.* Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.

4. *Влияние физических упражнений на организм спортсмена.* Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные причины утомления. Способы самоконтроля. Восстановительные мероприятия в спорте. Пульсометрия.

5. *Гигиенические требования к занимающимся спортом.* Понятие о гигиене и санитарии. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

6. *Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.* Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общие понятия об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятии спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Травматизм в процессе занятий баскетболом, оказание первой помощи при несчастном случае. Профилактика спортивного травматизма.

Психологическая подготовка.

Задачи психологической подготовки сводятся к следующему: воспитание высоких моральных качеств: целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности; установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды; адаптация к условиям соревнований.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов. Одни из них специфичны для психологической подготовки, другие имеют место в процессе физической, технико-тактической, и теоретической подготовки. Основные из них: убеждение, поощрение,

наказание; упражнения повышенной трудности в процессе физической, технической, тактической, подготовки; участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведения игр.

Инструкторская и судейская практика.

Одной из задач является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Учащиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять.

Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам): судейство на учебных играх; выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического протокола; судейство на учебных играх, на соревнованиях в общеобразовательных школах. Выполнение обязанностей судей, секретаря.

Общая физическая подготовка

(контрольные упражнения, тесты)

1. Прыжок в длину с места (оценка общего скоростно-силового потенциала). Выполняется на размеченной по «линейке» расчерченной вдоль одной из сторон зала. Став на исходную линию (носки за чертой, ноги на ширине ступни), ученик делает взмах руками назад и, отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

2. Высота подскока (оценка скоростно-силовых качеств). Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

3. Бег на 20 м (с) (оценка скоростных возможностей). Бег производится по прямой с высокого старта. В забегах участвуют по два человека, результаты которых регистрируются с помощью секундомера. Дается одна попытка.

4. Бег на 40 м (с) — «челночный бег» или 3x10м (оценка скоростно-силовой выносливости). Игрок последовательно без пауз бежит от одной лицевой линии баскетбольной площадки к другой, стремясь преодолеть максимальную дистанцию за 40 с. Остановки-повороты для изменения направления бега должны выполняться так,

чтобы одна нога игрока в момент остановки находилась полностью за лицевой линией.

Выполняется две попытки с интервалом отдыха 2—5 мин.

Фиксируется суммарная дистанция, пройденная

игроками за две попытки. В начале упражнения, интервале отдыха и в конце второй попытки измеряется пульс, и делается заключение о функциональной готовности баскетболиста.

3. Бег (600 метров). Тест Купера — третий год обучения (оценка скоростной выносливости). Бег на 600 м. Выполняется одна попытка в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований. Тест Купера за 12 мин непрерывного бега по дорожке стадиона ученик должен пробежать наибольшее расстояние. Пройденная дистанция фиксируется в метрах.

Техническая подготовка

1. Передвижение в защитной стойке. Игрок находится за лицевой линией. По сигналу, испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с) (инвентарь: три стойки).

2. Скоростное ведение. Игрок находится за лицевой линией. По сигналу, дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый, раз проходя ворота, должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, 5-е ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на двух шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (левой рукой). (Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч).

Общесметодические указания:

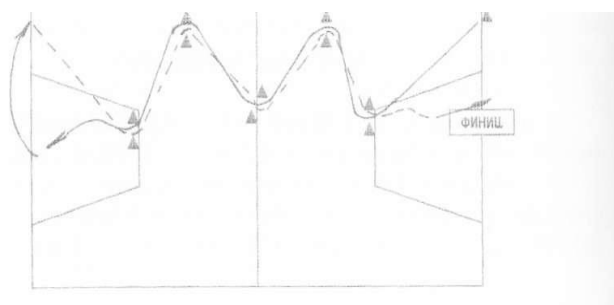
S Для первого года обучения: перевод выполняется с руки на руку; задание выполняется 2 дистанции (4 броска).

S Для второго года обучения: перевод выполняется с руки на руку под ногой; задание выполняется 3 дистанции (6 бросков).

S Для третьего года обучения: перевод выполняется с руки на руку за спиной; задание выполняется 4 дистанции (8 бросков).

Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 с (Пр. 25 м + 4 поп = 21 м)

3. Передача мяча. Игрок стоит лицом к центральному кругу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает ведение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его



помощнику № 2 левой рукой и т. д.

После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет то же

же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

Общесметодические указания:

- Для первого года обучения: передача выполняется одной рукой от плеча; задание выполняется 2 дистанции (4 броска).
- Для второго года обучения: передача выполняется об пол; задание выполняется 3 дистанции (6 бросков).
- Для третьего года обучения: передачи выполняются различными способами; задание выполняется 4 дистанции (8 бросков).

Фиксируется общее время выполнения и количество попаданий. В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 1 с. (Пр. 30м + 2 поп. = 28 м).

5. Штрафные броски. Ученик выполняет 20 штрафных бросков. Учитывается техника выполнения и % попадания.

14—15 лет

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики		Девочки	
		14	15	14	15
1	Прыжки в длину с места.	215	220	207	210
2	Высота подскока	44	46	4-2	43
3	Бег 20 метров	3,6	3,5	3,7	3,6 1
4	Бег 40 секунд	8п10	8п20	7п10	7п20
5	Бег 600 метров	1,32	1,30	1,37	1,35
6	Передвижение в защитной стойке	8,3	8,1	8,7	8,5

7	Скоростное ведение	13,5	13,2	14,4	14,1
8	Передача мяча	13,2	13,0	13,6	13,5
9	Броски с дистанции	50	55	50	55
10	Штрафные броски	70	75	70	75

16—17 лет

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
		16(17)	16(17)
1	Прыжки в длину с места	230-Г2401	215 (220)
2	Высота подскока	47 (48)	44 (45)
3	Бег 20 метров	3.3 (3,2)	3,5 (3,4)
4	Бег 40 секунд	9п (9п20)	8п10 (9п)
5	Бег 600 метров	—	2м15с (2м 10с)
6	Тест Купера (16—17 лет)	3050м (3085 м)	—
7	Передвижение в защитной стойке	7,9 (7,7)	8,4 (8,3)
8	Скоростное ведение	12,0 (11,8)	13,8 (13,5)
9	Передача мяча	12,7 (12,4)	13,3 (13,2)
10	Броски с дистанции	58 (62)	58 (62)
11	Штрафные броски	75 (85)	75 (85)

Список литературы

1. Баскетбол : учебник для вузов физ. культуры / под. ред. Ю. М. Портнова. М.: Физкультура и спорт, 1997.
2. Белов, С. Баскетбол. Броски по кольцу / С. Белов // Физкультура в школе. 1990. № 6, 7.
3. Бондарь, А. И. Учись играть в баскетбол / А. И. Бондарь. Минск: Польшня, 1986.
4. Вальтин, А. И. Мини-баскетбол в школе / А. И. Вальтин. М.: Просвещение, 1976.
5. Вуден Дж. Р. Современный баскетбол / Дж. Р. Вуден. М.: Физкультура и спорт, 1997.
6. Зельдович, Т. Подготовка юных баскетболистов / Т. Зельдович, С. Дершинас. М.: Физкультура и спорт, 1964.

7. *Зинин, А. М.* Детский баскетбол / А. М. Зинин. М.: Физкультура и спорт, 1969.
8. *Кудряшов, В. А.* Технические приемы игры в баскетбол / В. А. Кудряшов, Р. В. Мирошникова. Волгоград, 1984.
9. *Кузин, В. В., Полиевский С.А.,* Баскетбол. Начальный этап обучения / В. В. Кузин, С. А. Полиевский. М.: Физкультура и спорт, 1999.
10. *Линдберг, Ф.* Баскетбол: Игры и обучение / Ф. Линдберг. М. : Физкультура и спорт, 1971.
11. *Матвеев, Л. П.* Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. М.: Физкультура и спорт, 1991.