

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДИЩЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
«ГОРОДИЩЕНСКАЯ РАЙОННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

СОГЛАСОВАНО:  
Педагогическим советом  
(протокол от 25 декабря 2024 г. № 2)

УТВЕРЖДЕНА:  
приказом МБУ ДОД  
«Городищенская ДЮСШ»  
от 27 декабря 2024 г. № 186

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: ознакомительный

**«БАСКЕТБОЛ»**

Возраст обучающихся: 11-13 лет  
Срок реализации программы: 7 месяцев

Авторы:  
Вербицкий Павел Витальевич,  
тренер-преподаватель;  
Русанова Анна Александровна,  
заместитель директора по УВР.

р.п. Городище  
2024

## Основные характеристики программы

### Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Баскетбол» (далее-программа) предназначена для организации дополнительного образования по виду спорта «баскетбол» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования детей «Городищенская районная детско-юношеская спортивная школа» (далее-учреждение).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403).

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

#### **Актуальность и педагогическая целесообразность.**

Баскетбол, как спортивная игра, в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приёмов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в то же время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол, по мнению многих в области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития. Игра заключается в том, что игроки двух команд, передвигаются по площадке с мячом и без него и, преодолевая сопротивление соперника, стараются забросить мяч в корзину противника, одновременно не давая возможности завладеть им мячом и бросить его в свою корзину.

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия по баскетболу улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве. Развивается двигательная реакция на слуховые и зрительные сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения

пользоваться приобретёнными навыками. У обучающихся развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Пройдя курс обучения по данной общеобразовательной программе обучающиеся смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу от школьного до районного уровня.

**Адресат программы.** Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 11 - 13 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

### **Объем и срок освоения программы**

Программа рассчитана на 7 месяцев обучения. Учебная нагрузка составляет 162 часа.

Формирование групп производится согласно Уставу МБУ ДОД «Городищенская ДЮСШ» и санитарно - эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп.

**Состав группы** – постоянный.

**Организационные формы обучения** – групповые.

Занятия проводятся в группах обучающихся соответствующего возраста. Максимальная наполняемость группы 25 человек.

Начало занятий для всех возрастных групп – не ранее 8:00

Окончание занятий не позднее 20:00

**Форма обучения** – традиционная, очная.

Данная программа является **ознакомительной**.

Реализация программы осуществляется в течение 7 месяцев. Начало учебного года – 9 января. Окончание учебного года – 31 августа.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Продолжительность одного академического часа - 45 мин.

**Формы организации занятий:** индивидуальные, парные, групповые, командные.

**Формы проведения занятий:**

- теоретические занятия - рассказ, беседа, объяснение;
- тренировочные занятия - отработка методики оценки обстановки и принятия адекватного решения на игровую ситуацию, отработка технических приёмов и навыки взаимодействия игроков в нападении и защите;
- тестирование - оценивать уровень достижений обучающихся, занимающихся баскетболом, увидеть недостатки в их подготовке и вносить соответствующие коррективы в планировании учебно-тренировочного процесса;
- соревнования школьного и районного уровня, товарищеские встречи, повышение мастерства игры в баскетбол, воспитание уверенности в своих действиях на игровой площадке, обмен опытом
- просмотры видеороликов с идеальной техникой владения мяча

выдающихся современных баскетболистов и соревнованиями ведущих команд по баскетболу страны и зарубежья;

- самостоятельная работа - работа с печатными изданиями, интернет-ресурсами, самостоятельное изучение и отработка технических приёмов, организация игры в каникулярное время (с детьми на летней площадке).

**Цели и задачи.** Обучение игре в баскетбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Основной **целью** программы является содействие развитию физических возможностей обучающихся средствами баскетбола. Программный материал предполагает решение следующих **основных задач**:

- ознакомить с правилами и игрой в баскетбол;
- научить техническим и тактическим действиям игры в баскетбол;
- содействовать развитию основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.
- воспитать потребность в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и ведением ЗОЖ;
- воспитать коммуникативные навыки.

#### **Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера-преподавателя и учащегося. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяются и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач, рекомендуется применять различные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели тренер-преподаватель использует рассказ, объяснение, замечание, команды, указания.

**Наглядные методы:** применяются в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:** метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, когда у учащихся образуются некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

## Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка, техника и тактика игры.

1. В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

2. В разделе «Общая и специальная физическая подготовка», даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

3. В разделе «Техника и тактика» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

### Учебный план

| №                            | Название раздела  | Количество часов |           |            |
|------------------------------|---|------------------|-----------|------------|
|                              |   | Всего            | Теория    | Практика   |
| 1                            | Введение  | 4                | 4         | -          |
| 2                            | ОФП   | 26               | -         | 26         |
| 3                            | Техническая подготовка  | 63               | 6         | 57         |
|                              | Основные сведения о технике игры.<br>Средства и методы технической подготовки |                  | 6         | -          |
|                              | Стойки баскетболиста  |                  | -         | 5          |
|                              | Перемещение по площадке   |                  | -         | 5          |
|                              | Остановки   |                  | -         | 6          |
|                              | Ведение мяча  |                  | -         | 8          |
|                              | Ловля мяча  |                  | -         | 11         |
|                              | Передачи мяча   |                  | -         | 11         |
|                              | Броски мяча   |                  | -         | 11         |
| 4                            | Тактическая подготовка  | 69               | 8         | 61         |
|                              | Групповые действия в нападении  |                  | 2         | 15         |
|                              | Командные действия в нападении  |                  | 2         | 15         |
|                              | Групповые действия в защите   |                  | 2         | 15         |
|                              | Командные действия в защите   |                  | 2         | 16         |
| <b>Итого</b>                 |   | <b>162</b>       | <b>18</b> | <b>144</b> |
| Соревнования вне сетки часов |   |                  |           |            |

**Планируемые результаты** освоения обучающимися общеобразовательной программы оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

#### Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

#### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;

#### **Предметные результаты:**

- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по баскетболу;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил.

### **Организационно-педагогические условия**

#### **Календарный учебный график**

реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» на 2024-2025 учебный год

| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий             |
|--------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------------|
| 2025         | 9 января            | 31 августа             | 27                        | 81                      | 162                      | 3 раза в неделю по 2 часа |

### **Рабочие программы по предметным областям**

#### **Общие указания по проведению занятий**

1. Занятия проводятся в игровых спортивных залах на базе общеобразовательной школы и игрового зала ДЮСШ. Форма одежды спортивная. В ходе занятия периодически осуществляется текущее обследование занимающихся для контроля и оценки их функционального состояния
2. Занятия по баскетболу состоят из подготовительной, основной и заключительной частей. Перед тем как приступить к изучению материала, важно провести инструктаж по технике безопасности, которые позволят избежать травм, как на занятиях, так и в повседневной жизни. Необходимо также подготовить все суставы и связки организма к выполнению нестандартных движений и нагрузок. Упор делается на укрепление и развитие мышц и связок. К основным подготовительным упражнениям относятся:

- разминка;
- офп;
- сфп.

Кроме того, в подготовительной части уделяется большое внимание физической подготовке обучающихся, для чего используются и коллективные упражнения на развитие силы и выносливости.

## **Спортивно-оздоровительный этап (ознакомительный уровень)**

### **1. Введение**

*Теория.* Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях. Правила в баскетболе. Роль физической культуры в воспитании молодёжи.

### **2. ОФП (Общая физическая подготовка).**

*Причины травматизма.*

*Практика.* Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Круговая тренировка. Эстафеты: «Эстафеты с ведением и броском в корзину», «Бег пингвинов», «Наперегонки с мячом», «Эстафета с передачей мяча», «Передал -садись».

Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч капитану», «Рывок за мячом», «Баскетбол с надувным мячом», «Пятнашки», «Мини-баскетбол», «10 передач», «Мяч в центре».

### **3. Техническая подготовка**

*Теория.* Основные сведения о технике игры. Средства и методы технической подготовки.

*Практика.* Стойки баскетболиста. Перемещения по площадке. Остановка прыжком. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча. Ловля высоко летящего мяча в прыжке двумя руками. Ловля мяча двумя руками после его отскока от щита. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча от груди с отскоком от площадки. Ведение мяча правой, левой рукой. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Броски мяча в корзину в движении. Бросок в корзину одной рукой после ведения. Броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Бросок одной рукой от плеча в движении после ловли. Сочетание пройденных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Штрафной бросок.

Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам

### **4. Тактическая подготовка**

*Групповые и командные действия в нападении.*

*Теория.* Групповые и командные действия в нападении. Позиционное нападение.

*Практика.* Два нападающих против одного защитника. Два нападающих против двух защитников. Взаимодействие двух игроков через заслон. Три нападающих против двух защитников. Действия трёх нападающих против двух защитников с заслоном. Стритбол, Учебная игра по упрощённым правилам. Учебная игра 3х3, 4х4, 5х5.

*Групповые и командные действия в защите.*

*Теория.* Групповое тактическое действие. Зонная защита. Переключение.

Подстраховка.

*Практика.* Личный прессинг. Взаимодействия двух игроков защиты. Взаимодействия трех игроков защиты. Действия защитника у своего щита против игрока без мяча. Действие защитника против игрока с мячом. Взаимодействия при борьбе за отскок мяча от щита. Групповой отбор мяча. Действия при численном неравенстве защитников.

### **Формы аттестации**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с обучающимися. В процессе обучения систематически ведется учет подготовленности путем:

- опроса обучающихся по пройденному материалу;
- наблюдения за обучающимися во время тренировочных игр и соревнований;
- контроля соблюдения техники безопасности;
- привлечения обучающихся к судейству соревнований школьного уровня;
- выполнение контрольных упражнений (тестирование уровня физической подготовленности, технической подготовленности);
- результаты соревнований.

### **Методы педагогического контроля:**

- 1) педагогическое наблюдение;
- 2) объективная и экспертная (субъективная) оценка результатов обучения и соревнований;
- 3) беседы, опрос, проверка, зачет, изучение поведения занимающихся в быту, в учебе;

- *метод педагогического наблюдения* используется в процессе занятий и соревнований. В поле зрения учителя - поведение обучающихся, активность, эмоциональное состояние, дисциплина выполнения ими упражнений и заданий, а также то, как они переносят тренировочные и соревновательные нагрузки.

- *метод объективной оценки* применяется для оценки качественных сдвигов у занимающихся. Он осуществляется с помощью системы контрольных упражнений по видам подготовки и системы контрольных заданий по технико-тактическим показателям в соревнованиях.

### **Методические материалы**

Процесс занятий в отделении «Баскетбола» опирается на некоторые общие положения – принципы. К основным принципам обучения относятся: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип постепенности, принцип систематичности и последовательности.

- *принцип сознательности и активности* при обучении навыкам игры в баскетбол подразумевает:

- осмысление и понимание занимающимися сущности и сложной структуры изучаемого технического приема и тактического действия;
- самоанализ качества решения двигательной задачи с последующей корректировкой своих действий при их повторном произведении;

- *принцип наглядности* предполагает создание у обучающихся четкого

представления об изучаемом материале на различных этапах его освоения. Кроме традиционного объяснения и показа упражнений, учитель пользуется видеороликами с идеальной техникой современных баскетболистов, видеосъёмками соревнований и плакатами.

- *принцип доступности и индивидуализации* основывается на предварительной оценке уровня подготовленности и индивидуальных возможностей обучающихся.

Подбор и конструирование тренировочных и игровых упражнений, требующих взаимодействия занимающихся в пространстве и времени, также должны базироваться на учете достигнутого уровня развития физического, технического и тактического потенциала.

- *принцип постепенности* органически связан с предыдущим принципом и формируется в виде методологического правила *от простого - к сложному, от легкого – к трудному*.

- *принцип систематичности и последовательности* требует четкого планирования и регулярности в обучении. Все перечисленные принципы обучения тесно переплетаются в практической деятельности.

В общеобразовательной программе используются здоровьесберегающие технологии, информационно-коммуникативные, игровые технологии, технологии сотрудничества, технологии уровневой дифференциации, групповые.

- *информационно-коммуникативные технологии* – умение получать информацию из разных источников, пользоваться ею и создавать самостоятельно, просмотр и анализ собственных игр (снятых на видео): где проходит разбор технико-тактической подготовки команды, а также действия игрока в той или иной игровой ситуации; видеоролики с показом идеальной техники владения мячом ведущих современных спортсменов-баскетболистов; использование компьютера компенсирует недостаток наглядных пособий для занятий баскетболом.

- *здоровьесберегающие технологии* - соблюдение санитарно-гигиенических норм (световой режим, чистота, тепловой режим, правила техники безопасности), построение занятий с учётом индивидуальных особенностей занимающихся, смена видов деятельности, соблюдение нагрузки и отдыха обучающихся, создание благоприятного психологического климата, создание ситуации успеха, профилактика стрессовых состояний.

- *технологии сотрудничества* - предполагает создание на занятии комфортных условий для детей и учителя. Базируется на индивидуальном подходе, систематическом самоанализе своих достижений и поиска путей для самокоррекции.

- *технологии уровневой дифференциации* – проведение занятий с учётом уровня состояния здоровья (подготовительная, основная группа), по гендерному признаку, физического развития и физической подготовленности.

- *игровые технологии* – способствуют развитию познавательной активности обучающихся, повышению мотивации к систематическим занятиям баскетболом, созданием командного духа в коллективе, повышению благоприятного эмоционального фона занятий, преодоления скованности и боязни у обучающихся в принятии решения в игровых ситуациях (эстафеты, подвижные игры, товарищеские встречи, соревнования).

- *групповые технологии* – отработка определённых схем взаимодействия в группах.

-

## Подвижные игры при обучении баскетболу

Многолетняя практика работы показывает, что для обучения целому ряду тактических элементов, закрепления и совершенствования навыков выполнения технических упражнений лучше всего создать специальные игровые условия. Наилучшим образом это можно сделать с помощью подвижных игр. В большинстве случаев их использование позволяет повысить интерес детей к занятиям.

Баскетбол- это игра, следовательно, к ней гораздо проще перейти после подвижных игр, чем после обычных учебных упражнений.

Подбор подвижных игр осуществляется с учётом задач учебно-тренировочных занятий, содержания основного учебного материала, возможностей ДЮСШ.

Важно учитывать интересы детей, их физические возможности, особенности психического развития.

*Учащиеся спортивно- оздоровительных групп ознакомительного уровня 10-13 лет* характеризуется растущей устойчивостью организма по отношению к проявлению физических усилий. Резко повышаются функциональные возможности, исчезают неэкономные движения, требующие излишней затраты сил, что позволяет юным спортсменам участвовать в играх с большой интенсивностью и относительной длительностью двигательных действий.

В этом возрасте крепнет костно-связочный аппарат, продолжает развиваться мышечная система. Дети, особенно мальчики, любят игры, где преимущественно развивается сила («Бой петухов», перетягивание через черту, «Сильные и ловкие» и др.). Мальчики имеют некоторые преимущества перед девочками в играх с бегом на скорость, с метанием на дальность, в цель.

Обучающиеся этого возраста стремятся приобщиться к спорту, успешно выполняют технические приёмы игры в баскетбол, увлекаются подвижными играми с довольно сложными двигательными задачами. Для них большую группу составляют игры с бегом и преодолением подвижных и движущихся препятствий, с метанием, более продолжительными силовыми напряжениями. В этом возрасте формируется и укрепляется волевая сфера, ярче проявляются такие качества, как смелость, самостоятельность, решительность, инициатива.

Организуя игры, тренер-преподаватель стремится развивать самостоятельность детей, нередко предоставляя им право самим выбирать водящих, распределяться по командам, устанавливать план действий в игре. Подвижные игры с большой физической и психической нагрузкой нередко вызывают вспышки резкости, нетерпеливости. Тренер-преподаватель должен помнить об этом, не допуская излишнего возбуждения и напряжения.

Многие игры характеризуются ярко выраженным соревновательным началом, содержат элементы спортивной техники и тактики.

### Методика проведения подвижных игр

Подвижные игры используются на тренировках для:

- закрепления и совершенствования изучаемых приёмов игры;
- совершенствования сочетания отдельных элементов игры;
- развития умения ориентироваться на площадке во время игры (видеть площадку);

- решения тактических задач;
- развития физических качеств;
- увеличения моторной плотности занятия по сравнению с обычной игрой, особенно на начальном этапе обучения.

Все подвижные игры, используемые при обучении баскетболу, можно разделить на пять групп:

- «Перемещение игроков и ведение мяча»,
- «Передачи»,
- «Броски»,
- «Защитные действия и овладение мячом»,
- «Учебные игры».

### **Перемещение игроков и ведение мяча**

Перемещение может быть с ведением и без ведения мяча. По сути дела, ведение - это перемещение игрока с мячом.

При использовании игр с элементами перемещений очень важно научить игроков не касаться друг друга, а также стен, скамеек и т.п. Поэтому в большинстве игр касание стен или других предметов (например, лежащих в углу зала матов) следует считать ошибкой, а игрока, которого коснулся мяч, - ослабленным. Игрокам не следует выставлять руки вперёд во избежание столкновений. Надо больше внимания уделять ногам, сильнее сгибая их в коленях, рассчитывать скорость своего перемещения, быть готовыми в любой момент остановиться или изменить направление.

Большинство игр данной группы развивают у школьников умение ориентироваться на площадке, что очень важно для баскетбола.

### **Передачи**

При проведении игр с использованием передач следует обращать внимание на то, чтобы обучающиеся выполняли передачи технически правильно.

В ряде случаев можно использовать строго определённые передачи в соответствии с задачами урока.

Очень часто обучающиеся выполняют передачи сверху из-за головы и бросают мяч над головами водящих и других игроков, причём даже в тех случаях, когда это сделать просто невозможно, при этом совершенно забывая о передачах двумя руками от груди, одной или двумя руками снизу, передачах с отскоком от пола и т.п.

В таких случаях целесообразно вводить запрет на использование передач выше головы играющих и подъём мяча над головой, удерживаемого в руках.

В ряде подвижных игр, особенно с бросками, игроки подают друг другу мяч. Надо обращать внимание обучающихся на то, чтобы они делали это не просто так, а с использованием техники передач, как в игре.

### **Броски**

Условно в учебных целях все броски можно разделить на:

- броски, выполняемые с близкого расстояния (ближние);
- броски, выполняемые со среднего расстояния (средние);
- броски, выполняемые с дальнего расстояния (дальние);
- броски, выполняемые с очень дальнего расстояния (трёхочковые).

На тренировках при проведении подвижных игр с большим количеством

участников не рекомендуется выполнять броски в кольцо с дальнего расстояния. Дело в том, что польза от этого невелика, а вот опасность для окружающих большая. Мяч, брошенный с дальнего расстояния, отскакивает от кольца или щита с гораздо большей силой и скоростью, чем с близкого. Кроме того, участники игры, как правило, не видят момент броска, выполняемого издали, и отскок получается ещё более внезапным. В результате обучающиеся не всегда могут увернуться от мяча или иным образом защититься, что может привести к травмам.

### **Защитные действия и овладение мячом**

Если нападающий в результате действий защитника не смог точно выполнить задуманное, значит, тот свою задачу выполнил: например, нападающий бросил мяч в кольцо, но промахнулся или выполнил передачу, но неточно и т.п.

Однако ученики стараются любой ценой остановить нападающего, не дать ему бросить, выбить у него мяч и т.п., при этом нередко допуская откровенную грубость.

Тренер в таких случаях должен объяснить им, что соперника надо переиграть, а не «перегрубить». Переиграть гораздо сложнее - это требует большей ловкости, быстроты и выносливости. Именно эти качества развиваются, когда игрок старается просто переиграть нападающего. Кроме того, за грубую игру игроки получают предупреждения, а тренер наказывает всю команду.

Таким образом, следует проводить и подвижные игры, поощряя чистую игру в защите и наказывая участников за грубость.

### **Учебные игры**

Учебные игры не должны проводиться по так называемым упрощённым правилам, которые на практике сводятся к одному - разрешению нарушать общепринятые правила игры в баскетбол: например, разрешают пробежки или допускают грубую игру во время отбора мяча и т.п.

Упрощённые правила должны лишь учитывать условия, в которых проводится игра, а в остальном общие правила должны соблюдаться неукоснительно.

Кроме того, всегда надо помнить о том, что чёткое соблюдение правил баскетбола во всех играх стимулирует обучение, заставляя обучающихся работать над техникой.

### **Примерный перечень подвижных игр, которые можно использовать при обучении баскетболу.**

1. *Игры для совершенствования перемещений игроков и ведения мяча:*  
«Молекулы», «Морозики», «Светофор», «Бегай, как я», «Ловля парами», «Коршун и цыплята», «Охотники и утки», «Смотри на мяч», «День и ночь», «Зеркало», «Салки», «Охота на волка», «Выбей мяч», «Перестрелка», «Нападение акулы», «Невод», «Догони мяч».

2. *Игры для совершенствования передач:*  
«Мяч свободному», «Гонка мячей», «Обгони мяч», «Бык в круге», «Салки мячом», «Борьба за мяч», «Передай мяч», «Мяч через сетку», «Мяч в центр», «Мяч ловцу», «Не дай мяч водящему», «Передал - садись», «Выручи передачей»,

«Горячий мяч», «Одиннадцать», «Летающая мишень», «Передал - беги», «Передачи по номерам», «Точно в цель».

3. *Игры для совершенствования бросков:*

«Двадцать одно», «Подбор», «Дальний бросок», «Куда глаза глядят», «Американка», «Пятачки», «Ненасытный баскетболист», «Баскетбольная дорожка», «Меткие броски».

4. *Игры для совершенствования защитных действий и овладения мячом:*

«Прилипала», «Собачки», «Борьба за мяч», «Вырви мяч», «Кто быстрее возьмёт мяч», «Борьба за отскок», «Наперегонки с мячом», «Отними мяч», «Пираньи».

### **Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение**

#### **Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения подготовки:**

| <b>N п/п</b> | <b>Наименование оборудования, спортивного инвентаря</b> | <b>Единица измерения</b> | <b>Количество изделий</b> |
|--------------|---|--------------------------|---------------------------|
| <b>1.</b>    | спортивный зал с оборудованием:                         |                          |                           |
| <b>2.</b>    | баскетбольные мячи, № 5, 6, 7                           | штук                     | 22                        |
| <b>3.</b>    | накидки разных цветов                                   | штук                     | по 7                      |
| <b>4.</b>    | легкоатлетические барьеры                               | штук                     | 5                         |
| <b>5.</b>    | гантели массивные от 1 до 5 кг                          | штук                     | 3                         |
| <b>6.</b>    | гимнастические скамейки                                 | штук                     | 2                         |
| <b>7.</b>    | скакалки  | штук                     | 10                        |
| <b>8.</b>    | обручи  | штук                     | 2                         |
| <b>9.</b>    | мяч волейбольный  | штук                     | 2                         |
| <b>11.</b>   | фишки переносные  | штук                     | 10                        |

#### **Кадровое обеспечение**

##### **Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку по общеразвивающей программе, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденным приказом Минтруда России от 22.09.2021 N 652н

##### **Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей**

Непрерывность профессионального развития тренерско-преподавательского состава осуществляется за счет:

- прохождения курсов повышением квалификации (1 раз в три года);
- участие его воспитанников в соревнованиях разного ранга/уровня;
- участие в различных учебно-методических, тренерских и судейских семинарах;
- проведения открытых учебно-тренировочных занятий и мастер-классов;
- участия в конкурсах педагогического мастерства;
- публикации своих материалов на различных специализированных сайтах.

## Информационное обеспечение

В работе широко используется фото и видео техника. Соревнования снимаются на камеру, затем вместе с обучающимися, просматриваются и анализируются. Выявляются ошибки и недочеты.

### Интернет ресурсы

| Наименование интернет-ресурса  | Адрес интернет-ресурса  |
|--|---|
| Министерство спорта РФ   | <a href="http://www.minsport.gov.ru/">http://www.minsport.gov.ru/</a>   |
| Министерство Просвещения РФ  | <a href="https://edu.gov.ru/">https://edu.gov.ru/</a>   |
| Комитет по физической культуре и спорту Волгоградской области  | <a href="https://sport.volgograd.ru/">https://sport.volgograd.ru/</a>   |
| Комитет по образованию Волгоградской области   | <a href="https://obraz.volgograd.ru/">https://obraz.volgograd.ru/</a>   |
| Единая всероссийская спортивная классификация  | <a href="https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/">https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/</a> |
| ЕКП межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях | <a href="https://minsport.gov.ru/useful_documents.php">https://minsport.gov.ru/useful_documents.php</a>                                     |
| Российское антидопинговое агентство  | <a href="http://www.rusada.ru">http://www.rusada.ru</a>   |
| Российская федерация баскетбола.   | <a href="http://www.russiabasket.ru">http://www.russiabasket.ru</a>   |
| Все в мире баскетбола.   | <a href="http://allbasketball.org">http://allbasketball.org</a>   |
| Баскетбольные тренировки в видеоформате  | <a href="http://basketball-training.org.ua">http://basketball-training.org.ua</a>   |
| Блок про баскетбол для начинающих  | <a href="http://pro-basketball.ru">http://pro-basketball.ru</a>   |

### Список литературных источников

1. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разработ. / С.Н. Анискина. - М.: ГЦОЛИФК, 1991. - 38 с.
2. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры / под общ. ред. М.Портнова. - М., 1997. - 450 с.
3. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.Д. Железняк. - М.: Советский спорт, 2004. - 100 с.
4. Баула Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы / Н.П. Баула, В.И. Кучеренко. - М.: Чистые пруды, 2005. - 32 с.
5. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
6. Вуден Д.Р. Современный баскетбол / сокр. пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 254 с.
7. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гат-мен, Т. Финнеган / пер.с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.
8. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997. - 224 с.
9. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 2002. - 352 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 301855813211864865354984698895558776452667678576

Владелец Ефремова Наталья Владимировна

Действителен с 04.03.2024 по 04.03.2025