

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МО Г. КРАСНОДАР  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ПРИКУБАНСКИЙ»

Принята на заседании  
педагогического совета  
МАОУДО ЦДТ «Прикубанский»  
Протокол № 2  
от «25» мая 2023г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности

«КЭС БАСКЕТ-ЛЕТО»

Уровень: углубленная  
Срок реализации: 6 недель (36 часов)  
Возраст обучающихся: 9-16 лет  
Состав группы: 10-12 человек  
Форма обучения: очная  
Программа реализуется на бюджетной основе  
ID номер в Навигаторе: 28838

**Авторы - составители:**  
Симакина Мария Геннадьевна,  
педагог дополнительного образования,  
Шиповская Татьяна Владимировна,  
методист

Краснодар, 2023

## **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Нормативно-правовой базой создания программы послужили следующие документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (с изменениями на 21 июля 2020 года).
4. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
6. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 года.
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467 «Об

утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями).

10. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242).

11. Приказ Минобрнауки России от 22 декабря 2014 г. № 1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре».

12. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

13. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, 2020 г.

14. Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования муниципального образования город Краснодар «Центр детского творчества «Прикубанский».

15. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАОУДО «ЦДТ «Прикубанский».

16. Положение о порядке организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МАОУДО «ЦДТ «Прикубанский».

17. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по общеобразовательным общеразвивающим программам в МАОУДО «ЦДТ «Прикубанский».

**1.2. Направленность программы физкультурно-спортивная**

**1.3. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.**

**Актуальность.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «КЭС БАСКЕТ» способствует приобщению обучающихся к здоровому образу жизни, профилактике асоциального поведения детей и подростков, созданию условий для профессионального самоопределения, творческой реализации личности ребенка, укреплению его психического и физического здоровья.

Посредством занятий баскетболом снимается физическое утомление и эмоциональное напряжение, развиваются необходимые для успешной социализации физические качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность и др.), формируются личностные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

**Новизна** данной образовательной программы состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься баскетболом «с нуля» тем детям, которые заинтересовались этим видом спорта в школе. При этом повышенное внимание уделяется вопросу всестороннего подхода к воспитанию гармонично развитого человека, гражданина, патриота своей Родины.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в создании особой развивающей среды для выявления и развития общефизических и творческих способностей обучающихся, формирование их психического и нравственного здоровья, что может способствовать не только их приобщению к физической культуре и спорту, причем не только к виду спорта баскетболом, но и раскрытию лучших человеческих качеств. Занятия баскетболом развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают детям оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе.

#### **1.4. Отличительная особенность.**

Баскетбол как средство физического воспитания нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. Он имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. При этом эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и самое главное, что эта игра благоприятно воздействовала на организм человека.

Основу баскетбола составляют простые естественные движения – прыжки, бег, передачи и броски. Такие приемы легко заучиваются как взрослыми, так и детьми. Поэтому баскетбол был включен в программу системы обучения и физического воспитания детей, которое начинается с детских садов.

Баскетбол как спортивная игра в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью баскетбол, по мнению многих специалистов в области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития.

### **1.5. Адресат программы**

Обучение по программе осуществляется с детьми 9-16 лет, с любым видом и типом психофизиологических особенностей, с разным уровнем интеллектуального развития, имеющими разную социальную принадлежность, пол и национальность

### **1.6. Наполняемость группы: 10-12 человек.**

**1.7. Условия приема детей:** запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через

систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/>. Обязательно предоставление медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятий данным видом деятельности.

### **1.8. Уровень программы, объем и сроки ее освоения**

Уровень освоения программы – углубленный, что предполагает совершенствование правил и техники игры в баскетбол.

Запланированное количество часов для реализации программы – 36 ч.

Срок реализации -6 недель

Количество часов в неделю – 6 часов.

### **1.9. Формы обучения**

Форма обучения очная. В программе предусмотрено использование дистанционных и комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе. Так же возможно использование программы при сетевой и комбинированной формах реализации.

### **1.10. Режим занятий.**

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятия – 40 минут. Между занятиями предусмотрен перерыв не менее 10 минут.

### **1.11. Особенности организации образовательного процесса.**

Занятия проводятся в сформированных группах детей одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющихся основным составом объединения; состав группы постоянный.

Виды занятий по программе определяются ее содержанием и предусматривают проведение выездных соревнований, а также организацию занятий в дистанционном-режиме – на платформах Zoom, Moodle и др.

Важным методом для повышения мастерства является соревновательный метод – участие в различных товарищеских встречах, соревнованиях с последующим обязательным анализом игры.

Для определения качества и прочности усвоения обучающимися изученного теоретического и практического материала проводятся контрольные занятия.

Продуктивность учебного процесса значительно повышается с привлечением на занятия с начинающими более опытных баскетболистов, получивших инструкторскую практику.

## **1.2. Цель и задачи программы.**

**Цель образовательной программы:** создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом.

### **Задачи:**

#### **Образовательные (предметные):**

- способствовать обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам в процессе занятий баскетболом;
- способствовать развитию основные физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту), необходимые для совершенствования игровых умений и навыков, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в баскетбол;
- способствовать обучению правильному выполнению физических упражнений.

#### **Развивающие (метапредметные):**

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способностей обучающихся;

#### **Воспитательные (личностные):**

- прививать любовь к регулярным занятиям физической культурой и спортом, навыки здорового образа жизни;
- способствовать воспитанию нравственных и волевых качеств: волю, смелость, активность, целеустремленность.

## **3. Содержание программы**

### 3.1. Учебный план программы

Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел № 1.</b> Общая характеристика учебного процесса. 1.1.ТБ на занятиях. 1.2.Профилактика травматизма в спорте.	<b>2</b>	<b>2</b>		Беседа Наблюдение
<b>Раздел № 2.</b> Общефизическая подготовка. 2.1. Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата. 2.2. Развитие силовых качеств.	<b>4</b>		<b>4</b>	Тест, контрольные нормативы, упражнения, комплексы тестовых упражнений.
<b>Раздел № 3.</b> Специальная подготовка. 4.1. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. 4.2. Упражнения для развития специальной выносливости. 4.3. Упражнения для развития специфической координации. 4.4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча используя зрительные сигналы.	<b>8</b>	-	<b>8</b>	Тест, контрольные нормативы, упражнения, комплексы тестовых упражнений.
<b>Раздел № 4.</b> Техническая подготовка. Техническая подготовка (защиты и нападения). 5.1. Техника владения мячом. (передачи мяча, броски, ведение, обманные действия). 5.2. Техника передвижения. 5.3. Техника овладения мячом.	<b>10</b>	-	<b>10</b>	Тесты, контрольные нормативы, упражнения, комплексы тестовых упражнений.
<b>Раздел № 5.</b> Интегральная подготовка. 8.1. Чередование подготовительных упражнений 8.2.Чередование изученных технических приемов	<b>10</b>		<b>10</b>	Учебная игра, соревнование



8.3. Чередование изученных тактических действий (индивидуальные и групповые действия в защите и нападении).			2	
<b>Участие в мероприятиях по общей программе воспитательной работы Центра</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
Всего часов	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	

### Содержание учебного плана

***Раздел № 1. Общая характеристика учебного процесса. Техника безопасности на занятиях баскетболом, профилактика травматизма (2 часов)***

Теоретическое занятие. Требования к спортивной одежде, обуви, оборудованию и спортивным площадкам. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте.

***Раздел № 2. Общефизическая подготовка (4 часа)***

Практическое занятие. Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата. Развитие силовых качеств; развитие быстроты; развитие ловкости; корригирующие упражнения для формирования правильной осанки; развитие гибкости; развитие скоростно-силовых способностей.

***Раздел № 3. Специальная подготовка (8 часов)***

Практическое занятие. Выполнении ловли, передачи и броска мяча используя зрительные сигналы. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Упражнения для развития специфической координации.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча используя зрительные сигналы.

***Раздел № 4. Техническая подготовка (10 часов).***

Практическое занятие. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов. Владение мячом. Правильность стойки при выполнении передачи и броска в корзину. Различные виды передачи и ловли мяча.

Передвижение в стойке баскетболиста. Техника остановок прыжком и двумя шагами. Прыжки толчком двух ног и одной ноги. Повороты вперед и назад. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении. Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении. Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока. Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении. Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита. Броски двумя руками от груди с двух шагов.

#### **Раздел № 5. Интегральная подготовка (10 часа)**

Практическое занятие: чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнения технических приемов (на основе программы для групп ОФП третьего года обучения). Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а также в защите и в нападении). Чередование изученных тактических действий, индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при накрывании, при бросках, при борьбе за отскочивший от щита мяч. Групповые действия в нападении и защите. То же командные действия.

Выполнение перемещений в сочетании действиями с мячом. Перемещение различными способами в сочетании с ловлей и передачами мяча различными способами в разных направлениях.

Ведение мяча разными способами в сочетании с перемещениями, передачами, ловлей, броска ми в корзину.

Эстафеты с выполнением приемов техники перемещения и владения мячом в различных сочетаниях.

Учебные игры. Обязательное требование - применение изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Отражение в установках на игру заданий, которые давались в учебных играх.

#### **1.4 Планируемые результаты**

##### **Личностные:**

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе занятий;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

- усвоение правил безопасного поведения во время занятий и соревнований.

##### **Метапредметные:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и тренировочных задач;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

##### **Предметные:**

- овладение системой знаний об истории игры в баскетбол, правилах игры, организации и проведении соревнований по баскетболу;

- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий по баскетболу с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий по баскетболу с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями игры баскетбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## **Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации»**

### **2.1. Календарный учебный график**

1. Дата начала обучения - 13.07.2022
2. Дата окончания обучения - 31.08.2022
3. Количество учебных недель - 6
4. Количество учебных дней – 18
5. Количество учебных часов: всего – 36, из них: теоретических – 2 ч.; практических – 34 ч.

### **2.2 Условия реализации программы**

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

Для обеспечения практической части занятий: спортивный зал, оснащенный типовым оборудованием: «шведская» стенка, турники.

Для обеспечения теоретической части занятий: учебный кабинет, оснащенный партами, стульями, школьной доской, мелом. Протоколы для записи игры. Турнирные таблицы.

#### **Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:**

Мячи

#### **Каждому обучающемуся необходимо иметь:**

Спортивная обувь и форма

#### **2.2.3. Информационное обеспечение:**

Интернет - источники:

- <https://rnc23.ru/> Региональный модельный центр дополнительного образования детей Краснодарского края
- <https://p23.навигатор.дети/> Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края».

#### **2.2.4. Кадровое обеспечение.**

Педагог дополнительного образования имеющей профессиональное высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках

укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

### **2.3 Формы аттестации.**

Начальный контроль: выполнение заданий на определение начального уровня знаний обучающихся.

Текущий контроль: наблюдение педагога за выполнением предложенных заданий на каждом занятии; фиксация посещения обучающимися занятий в журнале учебной группы.

Промежуточный контроль: турниры среди обучающихся. Протоколы результатов игры вывешиваются в каждой группе (кабинете).

Итоговый контроль: подсчет количества баллов, участие в турнирах, соревнованиях на всех уровнях (групповых, районных, городских и т.д.)

### **2.4 Оценочные материалы.**

**Мониторинг предметных результатов.** В соответствии с целями и задачами программы предусмотрено проведение мониторинга и диагностических исследований обучающихся. В качестве критериев диагностики в программе запланировано применение метода оценки знаний и умений. (Приложение № 1)

**Мониторинг оценки личностных результатов** осуществляется педагогом дополнительного образования преимущественно на основе наблюдений во время образовательной деятельности, результаты которого обобщаются в конце каждого образовательного модуля и фиксируются в диагностической карте (Приложение № 1).

**Мониторинг метапредметных результатов.** Система внутренней оценки метапредметных результатов включает в себя следующие процедуры: педагогическое наблюдение и анализ выполнения творческих работ

(Приложение №2).

## **2.5 Методические материалы**

**Методы обучения:** словесные методы обучения, практические методы обучения.

**Педагогические технологии:** технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающие технологии.

**Учебное занятие** - основная переносности образовательного процесса. На каждом занятии помимо обучающих задач реализуются воспитательные задачи.

С учетом специфики вида спорта баскетбол определяются следующие особенности спортивной подготовки:

– планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

– в зависимости от условий и организации занятий, а также от условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта баскетбол осуществляется на основе обязательного соблюдения мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

**Воспитательная работа.** Воспитание – это целенаправленное управление процессом становления личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Педагог решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы, учитывая при этом индивидуальные особенности каждого

обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации творческого потенциала ребенка, обеспечение активной социальной адаптации, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по преодолению собственных проблем.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебных занятий, так и в процессе подготовки и участия детей в массовых мероприятиях Центра. В течение всего обучения ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины. В работе с учащимися применяется широкий круг средств и методов воспитания:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования

Программа «КЭС БАСКЕТ» помогает овладеть наиболее перспективными универсальными компетенциями (soft skills), позволяющими ребёнку в дальнейшем найти своё место в мире, успешно решать профессиональные и социальные задачи.

Деятельность педагога по реализации задач профориентации:

- оказывает помощь психологу в проведении анкетирования обучающихся и их родителей по проблеме самоопределения;
- проводит родительские собрания по проблеме формирования готовности обучающихся к профильному и профессиональному самоопределению;
- способствуют формированию у обучающихся адекватной самооценки;
- проводят наблюдения по выявлению склонностей и способностей обучающихся;



- адаптируют учебные программы в зависимости от профиля класса, особенностей обучающихся.

- Тренировочное занятие должно состоять из 3-х частей: подготовительной (или разминки), основной и заключительной.

Пригодится в дальнейшем при поступлении в университет спортивной направленности.

### **Алгоритм учебного занятия**

**Подготовительная часть.** Продолжительность подготовительной части занятия составляет 10-15 минут. Ее содержание должно обеспечивать выполнение двух «частных» задач: подготовить организм обучающихся к выполнению заданий, реализуемых в основной части тренировки. Поточное выполнение заданий непрерывно или с небольшими интервалами отдыха определяет высокую моторную плотность (70-80 %). В конце подготовительной части у обучающихся должно наступить выраженное потоотделение. Интенсивный бег и энергично выполненные с большой амплитудой общеразвивающие упражнения должны обеспечить развитие выносливости учащихся;

б) не следует выполнять сложные по координации упражнения, на объяснение и показ которых затрачивается много времени. Упражнения должны быть простыми, при их выполнении в сократительную деятельность должны включать не менее 70 % скелетных мышц;

в) обязательно выполнение обучающимися силовых упражнений, в том числе и тестирующих уровень силы (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие и опускание туловища в положении сидя и др.);

г) координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части тренировки, должна быть сходной с двигательными действиями, включенными в основную часть;

д) выполнение упражнений с применением ударного метода развития взрывной силы (например, прыжки толчком обеими ногами влево-вправо

через гимнастическую скамейку с продвижением вперед и максимальным использованием энергии рекуперации) допустимо лишь во второй половине подготовительной части, при условии полноценной подготовки мышечного и суставно-связочного аппарата к «острым» нагрузкам.

От проведения круговой тренировки в подготовительной части занятия нужно воздержаться.

**Основная часть.** После завершения подготовительной части тренировки следует перестроение занимающихся в две шеренги, лицом друг к другу. В первой половине основной части занятия проводится обучение технико-тактическими двигательными действиями, чаще всего в парах. Два игрока образуют пару, стоя друг перед другом, они получают мяч и выполняют задания тренера-преподавателя.

Формирование пар может иметь методическое значение. В ряде случаев пары подбираются примерно одинаковых физической подготовленности, роста и прилежания. Тогда создаются равноценные возможности для двигательного совершенствования юных спортсменов.

В основной части тренировки тренер должен быть максимально методически активен. Он постоянно передвигается и осуществляет персональное обучение действия, исправляет ошибки, следит за правильностью выполнения того или иного технического действия. Время от времени тренер-преподаватель прекращает выполнение групповых заданий и дает общие указания, сопровождая их личным показом или показом данного действия каким-либо учеником, делая акцент на то, что у него отлично получается данный элемент.

Во второй половине основной части занятия проводят двусторонние игры или игры, закрепляющие полученные навыки. Двусторонние игры следует проводить лишь в том случае, когда обучающиеся групп углубленного уровня владеют технико-тактическими действиями на уровне двигательного умения. Двусторонние игры следует проводить по программе баскетбол по упрощенным правилам. Это справедливо, если обучающиеся хорошо овладели

техничко-тактическими действиями, то допустимо уже в этот период обучения проводить соревновательные встречи с судейством и соблюдением всех правил игры.

В основной части занятия главное внимание уделяется обучению. Качественное обучение, особенно в начальный период, сопряжено с невысокой физической нагрузкой. Овладение навыками и их закрепление не требуют предельных силовых напряжений, здесь необходима высокая точность движений. Время, отведенное на одном занятии на становление технического мастерства, надо использовать по назначению. Конечно, величина нагрузки должна быть достаточной и соответствовать требуемым параметрам, что достигается в основном за счет реализации двигательной программы подготовительной и заключительной части занятия.

Во второй половине занятия обычно проводят двусторонние игры. Одновременно с программой таких встреч предусматривают специальные задачи для «остаточных» обучающихся, по той или иной причине не попадающих в команду. В связи с эмоциональным напряжением при проведении двусторонних встреч обучающиеся часто допускают технические ошибки при выполнении тех приемов, которые они выполняли успешно в процессе обучения. Также и во время соревновательных игр учащиеся совершают технические и тактические ошибки, которых не было во время встреч, проводимых не в соревновательной обстановке. Такие сбивающие факторы нужно учитывать и упреждать их в тренировочном процессе.

В содержании основной части занятия для разучивания, совершенствования и освоения включают двигательные действия, различные по сложности, а также по степени овладения ими обучающимися. Нельзя планировать для разучивания сразу несколько незнакомых обучающимся двигательных действий. Кроме двигательного действия, которое обучающиеся только начинают разучивать, в тренировку включают также действия и навыки, которые хорошо освоены. Следующие, подлежащие разучиванию

двигательные действия, вводят в тренировку только через определенный промежуток времени.

**Заключительная часть.** Традиционно в конце тренировки подводят итоги. В данной части тренировки предлагается резко уменьшить физическую нагрузку и выполнять в медленном темпе успокаивающие упражнения с целью нормализации психического состояния и восстановления физической работоспособности, частично утраченной во время выполнения основных задач тренировки. Таким образом, средствами заключительной части постепенно ликвидируется двигательная доминанта и создается психологическая основа для восприятия последующих задач будущей тренировки.

Необходимость указанных действий бесспорна, но только в тех случаях, когда физическая нагрузка на тренировке была достаточно высокой, и обучающиеся в конце основной части испытывали выраженное утомление. Но если в основной части в силу специфики тренировки нагрузка была невысокой, то специально выполнять восстанавливающие упражнения не имеет смысла. Наоборот, следует довести физическую нагрузку до должного уровня, предлагая обучающимся выполнить интенсивные эстафеты, комплексы силовых упражнений и др.

## **2.6 Список литературы:**

### **Электронные учебники**

1. Красникова О.С. К 78 Уроки баскетбола: игровые упражнения и игры: Учебно-методическое пособие к практическим занятиям. — Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2013. — 91 с

2. Нестеровский Д. И. Н561 Баскетбол : Теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Д. И. Нестеровский. — 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 336 с. ISBN 978-5-7695-3826-1

Приложение 1

**Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы (мальчики и юноши).**

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

№	Упражнения	Уровень	Возраст, лет				
			9-10	11-12	13-14	15-16	17-18
1.	Бег, 30 м, с	высокий	5.6 и менее	5.3 и менее	5.1 и менее	4.9 и менее	4.6 и менее
		средний	5.7 – 5.8	5.4 – 5.5	5.2 – 5.3	5.0 – 5.1	4.7 – 4.8
		низкий	5.9 – 6.0	5.6 – 5.7	5.4 – 5.5	5.2 – 5.3	4.9 – 5.0
2.	Прыжок в длину с места, см	высокий	160 и более	170 и более	180 и более	190 и более	210 и более
		средний	155 – 160	165 – 170	175 – 180	185 – 190	200 – 190
		низкий	140 – 145	150 – 155	160 – 165	170 – 175	180 – 185
3.	Подтягивание в висе на перекладине, кол-во раз	высокий	8 и более	10 и более	12 и более	14 и более	16 и более
		средний	6 – 7	8 – 9	9 – 10	11 – 12	12 – 14
		низкий	4 – 5	6 – 7	7 – 8	9 – 10	10 – 11
4.	Непрерывный бег 5 мин, м	высокий	-	-	1136 и более	1150 и более	1200 и более
		средний	-	-	1120 – 1128	1130 – 1136	1150 – 1170
		низкий	-	-	1110 – 1120	1120 – 1128	1128 – 1130

**(девочки и девушки).**

№	Упражнения	Уровень	Возраст, лет				
			9-10	11-12	13-14	15-16	17-18
1.	Бег, 30 м, с	высокий	5.8 и менее	5.5 и менее	5.2 и менее	5.1 и менее	4.9 и менее
		средний	5.9 – 6.0	5.6 – 5.7	5.3 – 5.4	5.2 – 5.3	5.0 – 5.1
		низкий	6.0 – 6.1	5.8 – 5.9	5.5 – 5.6	5.4 – 5.5	5.2 – 5.3
2.	Прыжок в длину с места, см	высокий	145 и более	150 и более	160 и более	170 и более	175 и более
		средний	140 – 135	145 – 140	155 – 150	165 – 160	170 – 165
		низкий	130 – 125	135 – 130	145 – 140	155 – 150	160 – 155
3.	Наклон вперед, см	высокий	от +16.0 и выше	от + 17.0 и выше	от + 16.0 и выше	от + 16.0 и выше	от + 15.0 и выше
		средний	от + 15.5 до + 5.5	от + 16.5 до + 6.5	от + 15.5 до + 5.5	от + 15.5 до + 5.5	от + 14.5 до + 4.5
		низкий	от + 5.0 до – 5.0	от + 6.0 до – 4.0	от + 5.0 до – 5.0	от + 5.0 до – 5.0	от + 4.0 до – 6.0
4.	Непрерывный бег 5 мин, м	высокий	-	-	1356 и более	1456 и более	1551 и более
		средний	-	-	1256 – 1355	1341 – 1455	1446 – 1550
		низкий	-	-	1056 – 1155	1231 – 1340	1341 – 1445
5.	Челночный бег 3x10 м, с	высокий	8.1	7.9	7.9	7.8	8.2
		средний	8.7 – 8.2	8.5 – 8.0	8.3 – 8.0	8.2 – 7.9	8.7 – 8.3
		низкий	9.9 – 8.8	9.2 – 8.6	9.3 – 8.4	9.2 – 8.3	9.2 – 8.8

**Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы (мальчики и юноши).**

№	Упражнения	Уровень	Возраст, лет				
			7-9	9-11	11-13	13-15	15-16
1.	Перемещение по квадрату 6х6 м, сек	высокий	00.05.8	00.05.6	00.05.4	00.05.2	00.05.0
		средний	00.05.10	00.05.8	00.05.6	00.05.4	00.05.2
		низкий	00.05.12	00.05.10	00.05.8	00.05.6	00.05.4
2.	Бег 40 сек, 28 м	высокий	-	183	195	207	219
		средний		178	190	202	214
		низкий		170	185	197	199
3.	Метание набивного мяча сидя, м	высокий	310	360	380	440	600
		средний	245	270	270	410	550
		низкий	215	220	210	380	500
4.	Высота подскока, см	высокий	26	31	35	39	43
		средний	24	28	33	37	41
		низкий	22	25	31	35	39

**(девочки и девушки).**

№	Упражнения	Уровень	Возраст, лет				
			7-9	9-11	11-13	13-15	15-16
1.	Перемещение по квадрату 6х6 м, сек	высокий	00.06.3	00.06.1	00.05.9	00.05.7	00.05.9
		средний	00.06.5	00.06.3	00.05.11	00.05.9	00.05.11
		низкий	00.06.7	00.06.5	00.05.13	00.05.11	00.05.13
2.	Бег 40 сек, м высокий	высокий	-	168	177	187	197
		средний		163	175	182	192
		низкий		158	170	177	187
3.	Метание набивного мяча сидя, м	высокий		345	350	430	500
		средний	-	265	275	400	470
		низкий		215	235	380	440
4.	Высота подскока, см	высокий	24	27	30	32	34
		средний	22	25	28	30	32
		низкий	20	23	26	28	30