

**ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТУ И ТУРИЗМУ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА КРАСНОЯРСКА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ**

**СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «КРАСНОЯРСК»**

**(МАУДО «СШ «Красноярск»)**

660131 г. Красноярск, ул. Воронова, 14 «в», тел./факс 220-35-69, 220-27-27, 220-34-78, а  
/я 052

ПРИНЯТО:  
Решением Педагогического совета

Протокол от  
«25» 12 2025г. № 3



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**Физкультурно-спортивной направленности**

**«Баскетбол»**

Возраст обучающихся:

07-10 лет

Срок реализации: 43 недели

Количество часов в неделю: 6 часов

Количество часов в год: 258 часов

Язык реализации программы: русский

Форма обучения: очная

Автор-составитель:

Демченко Лариса Эдуардовна

Заместитель директора по спортивной подготовке

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Организация учебно-тренировочного процесса.....	5
3. Годовой учебно-тренировочный план.....	7
4. Система контроля и зачетные требования.....	16
5. Организационно–педагогические условия реализации программы.....	19
6. Список литературы.....	20

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – ДООП или программа) физкультурно–спортивной направленности «Баскетбол» разработана на основании:

- Федерального закона № 273–ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».
- Федерального закона от 24.07.1998 № 124–ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 04.12.2007 № 329–ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1006 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол»;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09–3242 «О направлении информации», «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – физкультурно-спортивная, оздоровительная.

**Уровень сложности освоения программы** – стартовый.

Программа предполагает развитие у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений.

**Актуальность** программы определяется запросом со стороны детей младшего школьного возраста и их родителей на программу физкультурно-спортивной направленности, на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности. В результате обучения по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное влияние на все системы детского организма, происходит развитие координации, согласованности движений, выносливости, ловкости, развивается умение распределять и переключать внимание.

**Новизна программы** заключается в том, что она охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, позволяет уделять внимание формированию привычки к здоровому образу жизни и воспитанию гармоничного человека.

В настоящей программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития. Данная Программа определяет оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки обучающихся, обеспечивающей оздоровительный эффект. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и учебно-тренировочного процесса с элементами вида спорта баскетбол.

**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, но и раскрытию лучших человеческих качеств.

**Цель программы** – физическое воспитание обучающихся посредством организации занятий с элементами баскетбола.

**Задачи обучения:**

**- обучающие:**

- *Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;*
- *Обучение правильному выполнению упражнений;*
- *Обучение распределению и переключению внимания;*
- *Обучение умению противостоять отвлекающим моментам;*
- *Обучение основам техники и тактики баскетбола;*

**- развивающие:**

- *Способствовать формированию и укреплению здоровья;*
- *Развитие необходимых физических качеств;*
- *Создание благоприятных условий для личностного развития, творческой активности через приобщение к занятиям физической культурой и спортом.*

**- воспитательные:**

- *Формирование желания в выборе здорового образа жизни;*
- *Воспитание чувства ответственности за себя;*
- *Восполнение дефицита общения и двигательной активности;*
- *Воспитание нравственных и волевых качеств: воли, смелости, инициативности, целеустремленности;*
- *Воспитание взаимопомощи, трудолюбия;*
- *Формирование представления о влиянии физических нагрузок на организм. Занятия баскетболом дают возможность: укреплять здоровье, совершенствовать функции организма, укреплять сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, улучшают моторику, укрепляют опорно-двигательный аппарат.*

- В основу Программы входят следующие педагогические принципы:
- **всестороннего и гармонического развития личности.** Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умения и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое развитие личности обучающегося;
  - **осознанности и активности**направлен на воспитание у обучающегося осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм;
  - **активности** предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества;
  - **преемственности, последовательности и систематичности:** заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логически продолжением ранее проводимой работы, что позволяет закреплять и развивать достигнутое;
  - **дифференцированного и индивидуального подхода** в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого обучающегося при выборе темпа, методов и способов обучения;
  - **доступности и пассивности** заключается в применении основного правила дидактики – «от простого к сложному, от известного к неизвестному». Соблюдение принципа доступности предполагает возможность обучающегося успешно справляться с программным материалом.

## 2. Организация учебно-тренировочного процесса.

### Особенности формирования групп и объем недельной тренировочной нагрузки

Таблица 1

Этап подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группу (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел)	Максимальная наполняемость групп (чел)	Минимальный объем недельной тренировочной нагрузки в астрономических часах
Спортивно-оздоровительный	7	10	20	6

Учебно-тренировочный процесс начинается в январе месяце. Обучение ведется на русском языке. Форма обучения – очная.

На обучение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Категория обучающихся** – девушки и юноши в возрасте 7 – 10 лет. Программа разработана с учетом возрастных, индивидуальных особенностей обучающихся данной категории. Группы комплектуются на основании приказа о вакансиях в учреждении и в соответствии с правилами приема на обучение.

**Срок реализации программы** – 43 недели. Количество часов на освоение программы – 258 часов.

**Форма организации образовательной деятельности и режим занятий.**

Продолжительность занятия – 45 минут, количество занятий в день 1-2, количество занятий в неделю – 3-6 занятий.

Расписание занятий составляется с учётом наиболее благоприятного режима учебно-тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

**Формы проведения учебно-тренировочных занятий:** фронтальная (работа со всем одновременно); групповая (разделение обучающихся на группы для выполнения определенного задания); индивидуальная, применяется при отработке технических действий, итоговая аттестация.

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, возраста обучающихся и условий занятий.

Ведущие методы обучения:

1. *Словесный метод.* Создание у обучающихся предварительного представления об изучаемом движении. Для этой цели используют: объяснение, рассказ, замечание, команды, распоряжения, указания и т.д.
2. *Наглядный метод.* Применяется в виде показа упражнений, учетных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы позволяют создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях;
3. *Практические методы:* метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами – в целом и по частям;
4. *Игровой и соревновательный методы* применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

### 3. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в течение 43 недели, в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

**Примерный учебно-тренировочный план на 43 недели тренировочных занятий**

Таблица 2

п/п	Содержание занятий	Количество часов	Форма аттестации/контроля
<b>Разделы подготовки</b>			
<b>Теоретический</b>			
1	Теоретическая подготовка	5	Устный опрос
<b>Практический</b>			
2	Общая физическая подготовка	181	Контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	52	Контрольные нормативы

4	Основы технической подготовки	18	Тестирование техники движений
5	Итоговая аттестация	2	
	<b>Итого</b>	<b>258</b>	
1	Максимальное количество учебно-тренировочных занятий	258	
2	Максимальное количество учебно-тренировочных занятий в неделю	6	
3	Максимальное количество часов в неделю	6	
4	Продолжительность одного занятия	45 минут	
5	Общее количество часов в год	258	

### 3.1 Содержание учебного курса

Особенностью спортивно-оздоровительного этапа является работа с неподготовленными детьми с разным уровнем физического развития. Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых технических элементов и навыков игры в баскетбол.

#### Основная задача на этом этапе:

- воспитать интерес к занятиям баскетболом. Занятия должны быть увлекательными и разнообразными. Следует формировать целостные двигательные навыки базовой техники, применять тактические задания с использованием основных технических элементов. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию. Начинать ознакомление со специальными теоретическими знаниями по баскетболу.
- проведение всесторонней физической подготовки. Главный акцент на воспитание скоростных и координационных способностей. Развитие аэробной выносливости.

#### Содержание теоретического и практического материала

Таблица 3

п/п	Раздел подготовки	Количество часов
<b>1. Теоретический раздел</b>		
1.1	Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	5
1.2	История возникновения баскетбола и его развитие в России и мире	
1.3	Оборудование, спортивный инвентарь и спортивная	

	экипировка по виду спорта «баскетбол»	
1.4	Режим дня и питание обучающихся. Закаливание организма. Основы спортивного питания.	
1.5	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	
1.6	Требования техники безопасности при занятиях баскетболом. Профилактика травматизма в спорте	
1.7	Основы техники игры и техническая подготовка	
1.8	Физические качества и физическая подготовка	
<b>2. Практический раздел</b>		
<b>2.1</b>	<b><i>Общая физическая подготовка</i></b>	
2.1.1	Гимнастика с элементами акробатики	181
2.1.2	Легкая атлетика	
2.1.3	Спортивные игры	
2.1.4	Подвижные игры и эстафеты	
2.1.5	Итоговая аттестация	1
<b>2.2</b>	<b><i>Специальная физическая подготовка</i></b>	52
2.2.1	Развитие быстроты	
2.2.2	Развитие координационных способностей	
2.2.3	Развитие общей и специальной выносливости	
2.2.4	Развитие гибкости	
2.2.5	Развитие ловкости	
2.2.6	Итоговая аттестация	
<b>2.3</b>	<b><i>Основы технической подготовки</i></b>	18
2.3.1	Техника перемещений	
2.3.2	Техника владения мячом	
	<b>ИТОГО</b>	<b>258</b>

### 3.2 Теоретический раздел

Цель теоретического раздела: овладение минимумом знаний, необходимых для понимания вида спорта и его социальной роли.

**Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.**

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая спортивная классификация и её значение. Физическая культура в системе образования. Современное спортивное движение.

**История возникновения баскетбола и его развитие в России и мире.**

Зарождение и развитие вида спорта. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. Сильнейшие спортсмены мира, России. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

Достижения российских баскетболистов в мировом спорте. Работа федераций баскетбола.

### **Оборудование, спортивный инвентарь и спортивная экипировка по виду спорта «баскетбол»**

Оборудование, спортивный инвентарь и спортивная экипировка по баскетболу. Условия, правила хранения и эксплуатации спортивного инвентаря и оборудования. Дополнительное и вспомогательное оборудование для организации учебно-тренировочного процесса.

### **Режим дня и питание обучающихся. Закаливание организма. Основы спортивного питания.**

Общий режим дня, режим занятий и отдыха. Гигиена питания, гигиена сна, питьевой режим. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика.

### **Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.**

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.

### **Требования техники безопасности при занятиях баскетболом. Профилактика травматизма в спорте.**

Техника безопасности на занятиях. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям.

### **Основы техники игры и техническая подготовка.**

Понятие о технических элементах вида спорта «баскетбол». Теоретические знания по технике их выполнения.

### **Физические качества и физическая подготовка.**

Физические качества. Методика воспитания быстроты движений.

Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий. Гибкость и её развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Координационные способности.

### **3.3 Практический раздел**

На спортивно-оздоровительном этапе обучающиеся осваивают основные виды двигательных действий, жизненно важных навыков и умений, формируют правильную осанку. В учебно-тренировочном процессе используется ходьба, бег, прыжки (вверх, вправо-влево, вперед-назад, со скакалкой), метания (броски), упражнения на равновесие, координацию движений и т.д.

Физическая подготовка ориентирована на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, улучшение физических качеств. По направленности действия подготовка делится на общую и специальную физическую подготовку.

#### ***3.3.1 Общая физическая подготовка***

Общая физическая подготовка проводится с целью всестороннего физического развития обучающихся, укрепления костно-связочного аппарата, развития мышц, улучшения подвижности в суставах, повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Характер, дозировка общеразвивающих упражнений определяется в зависимости от уровня физического развития и подготовленности обучающихся.

Общеразвивающие упражнения выполняются на месте, в движении, без предметов и с предметами, индивидуально, группой или с партнером.

В процессе общефизической подготовки обучающиеся знакомятся с контрольными тестами для выявления уровня развития общей физической подготовленности.

Основной задачей является обеспечение выработки базовых двигательных навыков, расширение количества двигательных возможностей и умений.

## **Гимнастика с элементами акробатики.**

*Организующие команды и приемы:* команды для управления группой; шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция; перестроения в одну, в две шеренги; в колонну по одному, по два; сомкнутый и разомкнутый строй; виды размыкания; построение, выравнивание строя, расчет, повороты на месте; переход на ходьбу и бег, на шаг; остановки; изменение скорости движения строя.

### ***Общеразвивающие упражнения без предметов.***

*Упражнения для мышц шеи:* наклоны, вращения, повороты головы в разных направлениях.

*Упражнения для рук и плечевого пояса:* сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.

*Упражнения для мышц туловища:* упражнения на формирование правильной осанки; наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лёжа в сед и обратно.

*Упражнения для ног:* поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; приседание на одной и на двух ногах; отведение и приведение; махи в разных направлениях; выпады; пружинистые покачивания в выпаде; подскоки в различных исходных положениях ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.д.); ходьба на полу в полу приседе и в полном приседе.

*Упражнения в парах:* повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, игры с элементами сопротивления.

### ***Общеразвивающие упражнения с предметами.***

*Упражнения с набивными мячами:* поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Выполнение упражнений на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

*Упражнения в парах:* с передачами, бросками и ловлей мяча.

*Упражнения со скакалкой:* прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами; прыжки в приседе и полуприседе, через короткую и длинную скакалку.

*Упражнения с малыми мячами:* броски, ловля мячей после подбрасывания вверх, удара об пол, удара в стену; ловля мяча на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

### ***Акробатические упражнения.***

Группировка в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты в группировке лёжа на спине (вперед, назад), из исходного положения, сидя из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лёжа в упоре стоя на коленях. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.

*Упражнения по типу «полосы препятствий».* Перелазание, пролезание, перепрыгивание, кувырки, с различными перемещениями; переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей, набивных мячей), ловлей и метанием мячей.

### **Легкая атлетика.**

Беговые упражнения: бег с ускорением до 15-20м; повторный бег 2-3 раза по 20-30м; бег в чередовании с ходьбой до 400м; кросс 1000-2000м.

*Прыжковые упражнения:* в длину с места и с разбега; прыжки в высоту с места и с разбега, перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда».

*Метание:* метание теннисного мяча с места и с разбега на дальность; метание мяча в цель с 5м, с 10м; метание мяча в стену на дальность отскока.

### **Спортивные игры**

Гандбол, мини-футбол, бадминтон, пионербол, флорбол (игры проводятся по упрощенным правилам). Начальные навыки в технике спортивных игр.

### **Подвижные игры и эстафеты.**

«Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафеты с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

### **3.3.2 Специальная физическая подготовка**

Основной целью учебно-тренировочного процесса является: развитие систем организма, задействованных в игре с наибольшей нагрузкой; двигательные действия в тех режимах, которые определяют успешность игры; развитие физических способностей, которые могут обеспечить решающие преимущества перед соперником.

#### *3.2.1 Развитие быстроты.*

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5,10, 15 и т.д.) до 30м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лёжа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение пристанными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером. Бег с остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 8, 10с (с общим пробеганием за одну попытку 25-35м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. Игры и упражнения, построенные на опережение действий партнера (овладение мячом и т.д.).

#### *3.2.2 Развитие координационных способностей.*

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, переход в положение сидя. Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру, в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т.д.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после разворота на 360 град. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами от пол, передвигаясь по гимнастической скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий (набивных мячей). Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью.

Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между собой 2-3м.

### *3.2.3 Развитие общей и специальной выносливости.*

**Общая (аэробная) выносливость** — способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. На начальных этапах занятий баскетболом главная задача — повышение общей выносливости, на базе которой возможно развитие специальных форм выносливости.

**Средства развития:** упражнения, позволяющие достичь максимальных величин работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем и удерживать высокий уровень потребления кислорода длительное время.

Кроссы; бег в равномерном темпе с невысокой интенсивностью (продолжительность бега постепенно увеличивается с 5–8 до 25–30 мин).

**Специальная выносливость** — выносливость к определённой деятельности. Для баскетболиста необходима **скоростная выносливость**, которая позволяет поддерживать высокую скорость на протяжении всей игры.

**Средства развития:** многократно повторяемые и правильно организованные упражнения в технике и тактике игры, двусторонние тренировочные игры. Особое внимание необходимо уделять развитию **прыжковой выносливости** — способности многократно повторять прыжки на максимально возможную высоту в условиях силовой борьбы с противником.

Некоторые упражнения для развития выносливости у юных баскетболистов 7–10 лет:

**Челночный бег** — бег на переменной скорости на разные дистанции, наиболее точно отвечает беговой траектории во время игры.

**Прыжковые упражнения** — их следует выполнять, чередуя с бегом, подшагиванием и кратковременным отдыхом.

**Скоростное ведение 1–2 мячей в парах (челноком)** — например, от лицевой линии до штрафной линии и обратно, до центра и обратно, до противоположной штрафной и обратно. Усложнённый вариант — с попаданием каждый раз в кольцо.

### *3.2.4. Развитие гибкости.*

Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой. Вращения туловища. Упражнения с мячом и партнером. Упражнения для увеличения подвижности суставов и «растягивания» мышц, несущих основную нагрузку в игре.

### 3.2.5 Развитие ловкости

Передвижения по площадке и взаимодействие с мячом в баскетболе — сложно координированные движения, которые способствуют развитию ловкости. Важно повышать координационные трудности, с которыми должны справляться занимающиеся, исходя из точности движений, взаимной согласованности и внезапности изменений игровой обстановки.

#### Упражнения:

- **«Не теряй мяч».** Цель — научиться изменять скорость и темп движений, вводить различные ритмические сочетания. Указания: сесть на пол, скрестить ноги, катать мяч вокруг себя в одну и другую сторону, не опуская его далеко от себя.
- **Игровое упражнение «Ловкость мяча».** Цель — научиться изменять скорость и темп движений, вводить различные ритмические сочетания. Указания: стоя, в положении «стойка баскетболиста», катать мяч вокруг головы, туловища и ног в одну и другую сторону.
- **Игровое упражнение «Кто скорее».** Цель — умение правильно изменять способы выполнения упражнений. Указания: бег змейкой и прокатывание мяча змейкой, возвращение обратно бегом, мяч в руках.
- **Эстафета «Ловкий мяч».** Цель — научиться как можно быстрее передавать мяч из руки в руки. Указание: участники выстраиваются в одну колонну, у первого ребёнка мяч в руках. Ребёнок передаёт мяч над головой спереди назад. Как только мяч доходит до последнего, он бежит вперёд и встаёт первым в колонне. Упражнение повторяется, пока вся колонна не поменяется местами.
- **Упражнения с мячом на месте и в движении.** Например:
  - вращение мяча вокруг туловища (вправо, влево), между ног восьмеркой;
  - «жонглирование» мячом: подбрасывание одной рукой, ловля другой или двумя (на месте, в движении);
  - качение мяча по полу одной рукой в коридорах разной ширины.

### 3.3.3 Основы технической подготовки.

Техническая подготовка игроков имеет огромное значение и включает в себя технику владения мячом, разным способам ведения мяча, броскам, передачами. Обучая технике детей, необходимо помнить об их быстрой утомляемости и исходя из этого, упражнения с мячом необходимо чередовать с подвижными играми, спортивными играми по упрощённым правилам, эстафеты.

**Техника перемещений.** *Упражнения без мяча.* Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижения правым-левым боком. Передвижения в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановки в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитации защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

**Техника владения мячом.** *Ловля и передача мяча.* Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. Передача после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. Передача одной рукой снизу от пола в движении. Ловля мяча после полукотскока. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

*Ведение мяча.* На месте. В движении шагом. В движении бегом. С изменением направления и скорости. С изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки в левую и обратно, стоя на месте.

*Броски мяча.* Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в корзину с места. Двумя руками от груди в корзину после ведения. Одной рукой в корзину с места. Одной рукой в кольцо после ведения. Одной рукой в корзину после двух шагов.

#### **4. Система контроля и зачетные требования.**

##### ***Ожидаемы результаты***

*Обучающиеся на конец обучения должны знать:*

- краткую историю баскетбола;
- правила поведения до и после проведения учебно-тренировочного занятия, питьевой режим, гигиену;
- иметь понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре;
- основные правила судейства в баскетболе;
- знать основные правила мини-баскетбола и простейшие судейские жесты;
- требования техники безопасности при занятиях баскетболом;
- теоретические основы технических и тактических элементов и приемов игры в объеме планируемой игровой практики.

*Обучающиеся на конец обучения должны уметь:*

- выполнять простые комплексы упражнений;
- применять правила техники безопасности на занятиях;

- выполнять правильно баскетбольную стойку, передвижения приставными шагами, остановку прыжком;
- владеть техникой ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении (на расстояние 3-4 м);
- контролировать мяч при ведении правой и левой рукой на месте, в движении шагом и бегом по прямой;
- выполнять бросок мяча двумя руками от груди с близкой дистанции (со штрафной линии или ближе);
- применять в учебной игре простейшие тактические действия: в защите — играть в личную опеку, в нападении — делать выход на свободное место;
- демонстрировать улучшение личных показателей в контрольных тестах ОФП (челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места, прыжок вверх с места со взмахом руками).

*Обучающиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи:*

- соблюдать личную гигиену;
- использовать простейшие виды закаливания;
- соблюдать меры безопасности на занятиях и в раздевалке;
- улучшать физическую подготовленность и укреплять здоровье;
- приобретать опыт командных действий, воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, коллективизма, взаимопомощи);

### ***Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности обучающихся***

Контрольное упражнение (тест)	Юноши			девушки		
	3	4	5	3	4	5
<b>7-8 лет</b>						
<i>«Общая физическая подготовка»</i>						
<i>Прыжок в длину с места (см)</i>	108	122	142	103	117	137
<i>Челночный бег 3x10м (сек)</i>	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4
<i>Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)</i>	20	25	30	16	20	25
<b>09-10 лет</b>						
<i>Прыжок в длину с места (см)</i>	128	142	162	118	132	152
<i>Челночный бег 3x10м (сек)</i>	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6
<i>Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)</i>	35	37	40	30	32	35

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (ТЕСТОВ)

### *Контрольные упражнения по общей физической подготовке*

#### ***Прыжок в длину с места***

*Стандартные условия выполнения действий:*

Тест проводится в спортивном зале, на беговой дорожке легкоатлетического стадиона.

По команде испытуемый подходит к стартовой линии и выполняет прыжок толчком двух ног.

*Система оценок:* фиксируется дальность прыжка. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела испытуемого с полом. Результат измеряется в сантиметрах с точностью до 1 см. Предоставляются три попытки, лучший результат идёт в зачёт.

*Методические указания:*

- при выполнении прыжка наступать на стартовую линию запрещается;
- в случае заступа попытка не засчитывается;
- дополнительные попытки в случае заступа не предоставляются.

#### **Челночный бег 3x10м**

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

*Техника выполнения испытания.*

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее, касается любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела

и преодолевает последний отрезок, финишируя.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

**Ошибки**, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

### ***Прыжок вверх с места со взмахом руками***

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале.

Для этого используется штанга с пластинами.

Испытуемый встаёт боком к штанге и поднимает одноимённую руку - отмечается деление, которого он коснулся.

Затем испытуемый из исходного положения полуприсед активно разгибая ноги, туловище и выполняя мах руками, выпрыгивает вверх, доставая рукой как можно более высокую пластину, укреплённой на щите. Отмечается деление, которого он коснулся.

*Система оценок:* показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой стоя на полу. Результат учитывается в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра. Предоставляются три попытки, лучший результат идёт в зачёт.

*Методические указания:* прыжок выполняется с места, толчком двумя ногами.

## **5. Организационно–педагогические условия реализации программы**

### ***Кадровое обеспечение***

Реализация программы и подготовка занятий осуществляются тренером-преподавателем в рамках его должностных обязанностей, с учетом квалификационных требований.

### **Материально-техническое оснащение**

Для проведения занятий по данной программе необходимо:

1. Оборудованный спортивный зал (баскетбольная разметка площадки, баскетбольные щиты, кольца, сетка для колец);
2. Оборудование и спортивный инвентарь: баскетбольные мячи (размер №5) по количеству занимающихся детей.
3. Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь: мячи набивные (весом 1 кг); скакалки, фишки, конусы, теннисные мячи.

## 6. Список литературы

1. Литвинов С. А. Методика обучения физической культуре. Календарно-тематическое планирование: Учебное пособие для вузов. – М.: Юрайт, 2021. – 413 с.
2. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера. 1000 баскетбольных упражнений. - М.: Гранд, 1997.
3. Костикова Л.В. Суслов Ф.П. Фураева Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки). Москва 2002г.
4. Кузин В.В., С.А. Полиевский. Баскетбол. Начальный этап обучения. М.: ФиС, 2002
5. Сидякин А.И, Е.Я.Гомельский. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2010.
6. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000. 58 с.
7. Буйлов, Ю. Ф., Портных, Ю. И. Мини-баскетбол в школе. – М.: Физическая культура, 2006. (Практическое руководство по работе с начинающими).
8. Зельдович, Т. А., Кераминас, С. А. Подготовка юных баскетболистов. – М.: Физическая культура, 2006. (Методика поэтапной многолетней подготовки).
9. Чернова, Е. А., Кузнецов, В. С. Упражнения и игры с мячами в системе подготовки баскетболистов. – М.: Советский спорт, 2003. (Практический сборник упражнений для планирования).
10. Кожевников, З. Я. Тренировка ловкости и быстроты баскетболиста. – М.: Физическая культура, 2010. (Методика развития специфических физических качеств).