

Отдел образования администрации Тацинского района Ростовской области  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного  
образования Тацинская детско-юношеская спортивная школа

**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического совета  
протокол от «02» сентября 2025 г.  
№ 1



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ ДО ДЮСШ  
Калугин Г.Н.  
приказ от «02» сентября 2025г.  
№ 118

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»  
физкультурно - спортивная направленность**

**Уровень программы:** базовый

**Вид программы:** модифицированная

**Целевая группа (возраст):** от 13 до 16 лет

**Форма обучения:** очная

**Срок реализации:** 36 недель, 216 часов

**Разработчики:**

тренеры-преподаватели МБОУ ДО ДЮСШ

Севрюгин Владимир Сергеевич

ст. Тацинская  
2025 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	
2.1. Учебный план .....	6
2.2. Календарный учебный график .....	7
2.3. Содержание учебной программы.....	18
III. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	
3.1 Условия реализации программы .....	26
3.2 Формы контроля и аттестации.....	27
3.3 Планируемые результаты.....	28
3.4. Методическое обеспечение.....	30
3.5. Диагностический инструментарий.....	31
IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	32
V. ПРИЛОЖЕНИЕ.....	34

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная программа предназначена для детей Детско-юношеской спортивной школы (ДЮСШ) для занятий в группах спортивно - оздоровительной **направленности** на отделении баскетбола.

**Актуальность, педагогическая целесообразность Программы дополнительного образования:**

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни.

В целом данная Программа, при соблюдении изложенных в ней требований, обеспечивает последовательность и непрерывность обучения и тренировки юных баскетболистов в спортивной школе.

Настоящая программа – это, разработанная на базе современных представлений педагогики, психологии, физиологии и теории физической культуры отделения баскетбола.

**Образовательный процесс** данной программы призван сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Особенности Программы:**

Программа ориентирована на знакомство обучающихся с основами баскетбола.

В данной программе мы следуем принципу вариативности, заключающемуся в возможности подбирать содержание учебного материала с учетом возраста учащихся. Данная программа не является догмой, она «мобильна и подвижна», так как постоянно изменяется и дополняется в зависимости от физической подготовленности, способностей и запросов детей.

Занятия проводятся в вариативной части основной программы или во внеурочное время в виде соревнований и праздников.

**Новизну программы отражают методы, формы, приёмы обучения, направленные на:**

- развитие способностей каждого воспитанника;
- выявление, поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- формирование общей культуры учащихся;
- подготовку спортивного резерва для района.

**Цель:** совершенствование физического развития детей, ведению здорового образа жизни. Формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом, в частности баскетболом, на основе средств общей физической подготовки.

### **Задачи:**

#### **обучающие:**

- Обучение и овладение жизненно - важными двигательными умениями и навыками, необходимыми в жизни, учебной и дальнейшей трудовой деятельности;
- Овладение техникой и тактикой игры в баскетбол;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники игры в баскетбол;

#### **развивающие:**

- Развитие быстроты, силы, выносливости и других физических качеств применительно видам баскетбола;
- развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.
- **воспитательные:**
- Привитие детям устойчивого интереса к занятиям спортом;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время.
- физическое воспитание личности

#### **Характеристика программы**

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по баскетболу – физкультурно - спортивная

Тип программы - базовый

Программа является модифицированной. Уровень программы – ознакомительный.

**Объем и срок освоения программы:** 1 год, 216 часов

#### **Режим занятий:**

Тренировочные занятия проводятся 3 раза в неделю. *Продолжительность* одного занятия составляет два академических часа (90 мин) с обязательным перерывом в 10 минут через 45 минут.

**Тип занятий:** программа подразумевает комбинированные занятия, теоретические и практические, диагностические и контрольные, тренировочные и другие.

#### **Форма обучения:** очная.

Основной формой проведения учебной работы в группах является учебно-тренировочное занятие, проводимое в соответствии с утвержденным администрацией МБОУ ДО ДЮСШ расписанием под руководством тренера-преподавателя, учитывающим благоприятный режим тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Занятия проходят во второй половине дня, с учётом возраста, уровня физической подготовленности, строго дозируя нагрузку.

**Адресат программы:** обучающиеся в возрасте 10- 16 лет.

Условия набора в группу - желающие заниматься спортом не имеющие медицинских противопоказаний и согласно заявлений родителей.  
**Наполняемость группы 15 человек.**

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

### 2.1 Учебный план

Учебный процесс в группах СОГ ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 36 недель.

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
Раздел 1. Теоретическая подготовка					
1.1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. План работы секции	1		1	Беседа
1.2	История развития легкой атлетики в России и за рубежом. Российские баскетболисты на Олимпийских играх	1		1	Беседа, опрос
1.3	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм	1		1	Беседа, опрос
1.4	Гигиена спортсмена и закаливание. Режим и питание спортсмена.	2		1	Беседа, опрос
1.5	Врачебный контроль и самоконтроль.	1		1	Беседа, опрос
1.6	Основы физической подготовки. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.	2	1	3	Беседа, практика
1.7	Основы методики обучения и тренировки. Основные средства восстановления	1	1	2	Беседа, практика
1.8	Ознакомление с правилами соревнований баскетбола.	1	1	2	Беседа, практика
1.9	Места занятий, инвентарь, их оборудование и подготовка.	1		1	Беседа, наблюдение
1.10	Причины травм и их профилактика. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Оказание первой медицинской помощи при травмах.	2	1	3	Беседа, практика, наблюдение
1.11	Оценка уровня знаний по теории баскетбола	1		1	Беседа, опрос
ВСЕГО:		14	4	18	
Раздел 2. Практическая подготовка					
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП)		147	147	Наблюдение, практика, тестирование.
2.2	Специальная физическая подготовка (СФП)		36	36	

2.3	Тактико-техническая подготовка (ТТМ). Ознакомление с отдельными элементами игры в баскетбол.		11	11	Контроль за выполнением упражнений
ВСЕГО:			194	194	
Раздел 3. Контрольные испытания и спортивные соревнования					
3.1	Приемные испытания		2	4	Контроль за выполнением упражнений
3.2	Переводные испытания		2	2	
3.3.	Спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий			Результаты соревнований
ВСЕГО:			4	4	
ИТОГО:		14	216	216	

Распределение учебной нагрузки в учебном году по разделам учебной программы запланированы с учетом погодных условий и календаря соревнований. Средства баскетбола, подвижных игр используются в течение всего учебного года. Элементы спортивных игр преимущественно в холодное время года, когда тренировочные занятия проводятся в помещении.

При обучении основное внимание уделяется общей физической подготовке.

Наряду с общей физической подготовкой учебный план предусматривает и такие важные разделы, как теоретическая подготовка, специальная физическая подготовка, контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, медицинское обследование.

Участие в соревнованиях планируется с учетом утвержденного календаря соревнований для данной возрастной категории.

## 2.2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

### дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по баскетболу

**Календарный учебный график** реализации программы определяется в соответствии с годовым календарным учебным графиком учреждения и расписанием занятий, включает 36 учебных недель.

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Общеподготовительный период</b>							
1 - 2	01.09	Содержание знаний по баскетболу на учебный год. Вводный инструктаж по ТБ. ОРУ без предметов Бег в медленном темпе	2	16.00-17.30	Беседа, практика	стадион	Текущий.  Без учета времени
3 - 4	03.09	ОРУ Технический контроль на развитие. Стойка игрока.	2	16.00-17.30	Практика	стадион	Фронтальный.

		Перемещение. Правила шагом, бегом, скачком, прыжком.					Корректировка выполнения команд.
5 - 6	05.09	ОРУ в парах и самостоятельно. Круговая тренировка. Приемы ведения игры игроков.	2	16.00-17.30	Практика	стадион	Корректировка техники и тактики игры в футбол.
7 - 8	08.09	ОРУ в парах и самостоятельно. Медленный бег. Поднимание туловища за 30с. Учебная игра	2	16.00-17.30	Практика	стадион	Выполнения правил игры.
9 -10	10.09	ОРУ в парах и самостоятельно. Ведение мяча. Подтягивание	2	16.00-17.30	Практика	стадион	
11 -12	12.09	ОРУ в парах и самостоятельно. Прием мяча	2	16.00-17.30	Практика	стадион	
13 -14	15.09	ОРУ в парах и самостоятельно. Челночный бег 3х 10 метров. Эстафетный бег. Учебная игра	2	16.00-17.30	Практика	стадион	Контроль правильности выполнения.
15 -16	17.09	ОРУ в парах и самостоятельно. отбор мяча. Учебная игра	2	16.00-17.30	Практика	стадион	
17 -18	19.09	ОРУ в парах и самостоятельно. Передачи мяча. Технический контроль. Бег 30 м.	2	16.00-17.30	Практика	стадион	
19 -20	22.09	ОРУ в парах и самостоятельно. Ведение мяча технический контроль Учебная игра	2	16.00-17.30	Практика	стадион	
21 -22	24.09	ОРУ в парах и самостоятельно. Бег 1000м. Метание мяча.	2	16.00-17.30	Практика	стадион	
23 -24	26.09	ОРУ в парах и самостоятельно. Техника игры. Учебная игра	2	16.00-17.30	Практика	стадион	
25 -26	29.09	ОРУ. Кроссовая подготовка. ТБ на занятиях. Общая выносливость.	2	16.00-17.30	Практика	стадион	
27 -28	01.10	ОРУ в парах и самостоятельно. Техническая подготовка.	2	16.00-17.30	Практика	Спортивный зал	Текущий.
29 -30	03.10	ОРУ в парах и самостоятельно. Скоростные качества. Бег 1000 м. Тесты	2	16.00-17.30	Практика	Спортивный зал	Без учета времени.
31 -32	06.10	ОРУ в парах и самостоятельно. Приемы ведения игры полевых игроков.	2	16.00-17.30	Практика	Спортивный зал	Фронтальный.
							Корректировка выполнения



33 -34	08.10	ОРУ в парах и самостоятельно. Непрерывный равномерный бег. Ведение мяча	2	16.00-17.30	Практика	Спортивный зал	команд.  Фиксирование результатов.
35 -36	10.10	ОРУ с мячами. Игровые упражнения для развития специальной физической и технической подготовки	2	16.00-17.30	Практика	Спортивный зал	
37 -38	13.10	ОРУ в парах и самостоятельно. Контроль-прогноз.	2	16.00-17.30	Практика	Спортивный зал	Выполнения правил игр.
39 -40	15.10	ОРУ. Челночный бег 3x10м. Броски мяча в кольцо. Учебная игра.	2	16.00-17.30	Практика	Спортивный зал	
41 -42	17.10	ОРУ самостоятельно. Прием мяча Учет основных физических качеств.	2	16.00-17.30	Практика	Спортивный зал	Фиксирование дозировки, точность исполнения.
43 -44	20.10	ОРУ. ТБ на занятиях. Приемы ведения игры полевыми игроками. Учебная игра.	2	16.00-17.30	Практика	Спортивный зал	
45 -46	22.10	ОРУ в парах и самостоятельно. Передачи мяча. Учебная игра.	2	16.00-17.30	Практика	Спортивный зал	Контроль правильности и выполнения.
47 -48	24.10	ОРУ в парах и самостоятельно. Бег с изменением направления. Броски мяча в кольцо. Эстафеты.	2	16.00-17.30	Практика	Спортивный зал	
49 -50	27.10	ОРУ в парах и самостоятельно. Ведения мяча различными способами с изменением направления и скорости. Учебная игра.	2	16.00-17.30	Практика	Спортивный зал	
51 -52	29.10	ОРУ в парах и самостоятельно. Отработка приема и остановки с мячом. Ведение мяча. Отбор мяча перехватом. Подвижные игры.	2	16.00-17.30	Практика	Спортивный зал	
53 -54	31.10	ОРУ в парах и самостоятельно. Игровые упражнения для развития специальной физической и технической подготовки.	2	16.00-17.30	Практика	Спортивный зал	
55 -56	03.11	ОРУ в парах и самостоятельно. Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов мячом. Учебная игра.	2	16.00-17.30	Практика	Спортивный зал	
57 -58	05.11	ОРУ в парах и самостоятельно. Обманные движения без мяча. Эстафеты.	2	16.00-17.30	Практика	Спортивный зал	
59 -60	07.11	ОРУ в парах и самостоятельно. Игровые упражнения по развитию	2	16.00-17.30	Практика	Спортивный зал	

		двигательных качеств. Экспресс-тесты. Прогноз.					
61 -62	10.11	ОРУ в парах и са- мостоятельно. Технический контроль на развитие. ОФК – круговая тренировка.	2	16.00-17.30	Практика	Спортивн ый зал	
63 -64	12.11	ОРУ самостоятельно. Круговая тренировка на технический контроль Ведение мяча различными способами с изменением направления.	2	16.00-17.30	Практика	Спортивн ый зал	
65 -66	14.11	ОРУ в парах и са- мостоятельно. ПФПУ: поднимание туловища за 30с. Наклоны из положения сидя.	2	16.00-17.30	Практика	Спортивн ый зал	
67 -68	17.11	ОРУ в парах и са- мостоятельно. ПФПУ: Прыжки в длину с места. Подтягивание, отжимание.	2	16.00-17.30	Практика	Спортивн ый зал	
69 -70	19.11	ОРУ в парах и са- мостоятельно. Комплексное выполнение различных приемов техники перемещения с техническими приемами с мячом. Учебная игра.	2	16.00-17.30	Практика	Спортивн ый зал	
71 -72	21.11	ОРУ. Челночный бег 3х 10 метров. Техника выполнения штрафного броска. Учебная игра.	2	16.00-17.30	Практика	Спортивн ый зал	
73 -74	24.11	ОРУ в парах и са- мостоятельно. Метание мяча 150г. Технический контроль. Эстафетный бег.	2	16.00-17.30	Практика	Спортивн ый зал	
75 -76	26.11	ОРУ в парах и са- мостоятельно. Упражнения для развития быстроты. Бросок мяча на два шага	2	16.00-17.30	Практика	Спортивн ый зал	
77 -78	28.11	ОРУ самостоятельно. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Отбор мяча.	2	16.00-17.30	Практика	Спортивн ый зал	
79 -80	01.12	ОРУ в парах и са- мостоятельно. Упражнения для развития специальной выносливости. Блокировка игрока. Учебная игра.	2	16.00-17.30	Практика	Спортивн ый зал	
81 -82	03.12	ОРУ в парах и са- мостоятельно. Бег с ускорениями. Упражнения для развития	2	16.00-17.30	Практика	Спортивн ый зал	

		игровой ловкости.					
83 -84	05.12	ОРУ. Общая выносливость. Приемы ведения игры полевых игроков. Прессинг	2	16.00-17.30	Практика	Спортивн ый зал	
85 -86	08.12	ОРУ в парах и са- мостоятельно. Техническая подготовка. Учебная игра.	2	16.00-17.30	Практика	Спортивн ый зал	
87 -88	10.12	ОРУ в парах и са- мостоятельно. Скоростные качества. Тесты.	2	16.00-17.30	Практика	Спортивн ый зал	
89 -90	12.12	ОРУ в парах и са- мостоятельно. Упражнения для всех мышц групп. Техника ловли мяча, отскочившего от щита.	2	16.00-17.30	Практика	Спортивн ый зал	
91 -92	15.12	ОРУ в парах и са- мостоятельно. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Учебная игра	2	16.00-17.30	Практика	Спортивн ый зал	
93 -94	17.12	ОРУ в парах и са- мостоятельно. Игровые упражнения для развития специальной физической и технической подготовки	2	16.00-17.30	Практика	Спортивн ый зал	
95 -96	19.12	ОРУ в парах и са- мостоятельно. Контроль- прогноз. Учебная игра	2	16.00-17.30	Практика	Спортивн ый зал	
97 -98	22.12	ОРУ. Общая выносливость. Учебная игра.	2	16.00-17.30	Практика	Спортивн ый зал	
99 - 100	24.12	ОРУ в парах и са- мостоятельно. Учет основных ФК.	2	16.00-17.30	Практика	Спортивн ый зал	
101 - 102	29.12	ОРУ. Общая выносливость, скоростные качества. Техника броска в прыжке с места	2	16.00-17.30	Практика	Спортивн ый зал	
103 - 104	12.01	ОРУ в парах и са- мостоятельно. Приемы ловли мячей. Эстафеты.	2	16.00-17.30	Практика	Спортивн ый зал	
105 - 106	14.01	ОРУ в парах и са- мостоятельно. Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра.	2	16.00-17.30	Практика	Спортивн ый зал	
107 - 108	16.01	ОРУ в парах и са- мостоятельно. Подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с преодолением полосы препятствий.	2	16.00-17.30	Практика	Спортивн ый зал	
109	19.01	ОРУ в парах и са-	2	16.00-17.30	Практика	Спортивн ый зал	

- 110		мостоятельно. Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча. Учебная игра.					
111 - 112	21.01	ОРУ в парах и самостоятельно. Челночный бег 3х 10 м. Эстафетный бег.	2	16.00-17.30	Практика	Спортивный зал	
113 - 114	23.01	ОРУ в парах и самостоятельно. Эстафетный бег.	2	16.00-17.30	Практика	Спортивный зал	
115 - 116	26.01	ОРУ в парах и самостоятельно. Бег с ускорениями. Учебная игра.	2	16.00-17.30	Практика	Спортивный зал	
117 - 118	28.01	ОРУ в парах и самостоятельно. Челночный бег.	2	16.00-17.30	Практика	Спортивный зал	
119 - 120	30.01	ОРУ в парах и самостоятельно. Упражнения для развития специальной выносливости. Учебная игра.	2	16.00-17.30	Практика	Спортивный зал	
121 - 122	02.02	ОРУ в парах и самостоятельно. Техника опеки игрока без мяча Учебная игра.	2	16.00-17.30	Практика	Спортивный зал	
123 - 124	04.02	ОРУ в парах и самостоятельно. Эстафеты с ведением и передачей мяча. Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	2	16.00-17.30	Практика	Спортивный зал	
125 - 126	06.02	ОРУ в парах и самостоятельно. Различные прыжки с короткой скакалкой. Парные и групповые упражнения с передачами, ведением мяча. Учебная игра.	2	16.00-17.30	Практика	Спортивный зал	
127 - 128	11.02	ОРУ в парах и самостоятельно. Бег с ускорениями. Упражнения для развития быстроты. Учебная игра.	2	16.00-17.30	Практика	Спортивный зал	
129 - 130	13.02	ОРУ в парах и самостоятельно. Многократное повторение ловли мячей, набрасываемых несколькими партнерами в прыжке.	2	16.00-17.30	Практика	Спортивный зал	Текущий. Контроль с учетом времени.
131 - 132	16.02	ОРУ в парах и самостоятельно. Интервальный бег. Выполнение технических	2	16.00-17.30	Практика	Спортивный зал	Корректировка выполнения

		приемов в быстром темпе (прием мяча под подошву, уход в сторону или с поворотом на 180 градусов. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номеров».					команд. Фиксирован ие результатов.
133 - 134	18.02	ОРУ. Непрерывный равномерный бег. Техническая подготовка.	2	16.00-17.30	Практика	Спортивн ый зал	Корректиро вка
135 - 136	20.02	ОРУ в парах и самостоятельно. Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом Стартовые рывки с партнером за овладение мячом. Учебная игра.	2	16.00-17.30	Практика	Спортивн ый зал	Выполнения правил игр.
137 - 138	25.02	ОРУ в парах и самостоятельно. Темповый бег. Челночный бег (вначале отрезок преодолевается лицом вперед, а затем – спиной вперед т.д.). Учебная игра.	2	16.00-17.30	Практика	Спортивн ый зал	Страховка, коррекция движений.  Фиксирован ие дозировки, точность исполнения.
139 - 140	27.02	ОРУ. Общая выносливость. Техническая подготовка. Эстафеты.	2	16.00-17.30	Практика	Спортивн ый зал	Контроль правильност и выполнения
141 - 142	02.03	ОРУ в парах и самостоятельно. Рывки на 5 - 8 – 10 м. из различных исходных положений. Бег за лидером.	2	16.00-17.30	Практика	Спортивн ый зал	
143 - 144	04.03	ОРУ в парах и самостоятельно. Интервальный бег. Челночный бег на 5, 8 и 10 м. (общий пробег за одну попытку до 30 м.). Учебная игра.	2	16.00-17.30	Практика	Спортивн ый зал	
145 - 146	06.03	ОРУ. Из различных исходных положений (приседа, широкого выпада, седа, лежа и т.д.) рывки на 3 -5 м. Подвижные игры «Рывок за мячом», «Салочки».	2	16.00-17.30	Практика	Спортивн ый зал	
147 - 148	11.03	ОРУ в парах и самостоятельно. Многократные броски набивных мячей одной рукой от плеча и двумя руками от груди, ловля мячей. Учебная игра.	2	16.00-17.30	Практика	Спортивн ый зал	
149 - 150	13.03	ОРУ. Многократные броски мяча в стену с последующей ловлей. Отжимание, подтягивание. Эстафеты.	2	16.00-17.30	Практика	Спортивн ый зал	
151 -	16.03	ОРУ в парах и самостоятельно.	2	16.00-17.30	Практика	Спортивн ый зал	

152		Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (повторный бег с мячом с обводкой стоек и ударом в цель; бег с мячом на скорость). Учебная игра.					
153 - 154	18.03	ОРУ в парах и самостоятельно. Упражнения для развития специальной выносливости в том числе у вратарей.	2	16.00-17.30	Практика	Спортивный зал	Текущий. Контроль с учетом времени.
155 - 156	20.03	ОРУ в парах и самостоятельно. Ведение мяча по кругу, «восьмерке», по ограниченному коридору. Учебная игра.	2	16.00-17.30	Практика	Спортивный зал	Корректировка выполнения команд. Фиксирование результатов.
157 - 158	23.03	ОРУ. Подвижные игры с мячом «Живая цель», «Салки мячом»,	2	16.00-17.30	Практика	Спортивный зал	Выполнения правил игр. Страховка, коррекция движений. Фиксирование дозировки, точность исполнения. Контроль правильности и выполнения
159 - 160	25.03	ОРУ в парах и самостоятельно. Овладение приемами ведения игры полевыми игроками. Учебная игра.	2	16.00-17.30	Практика	Спортивный зал	
161 - 162	27.03	ОРУ. Челночный бег приставными шагами. Ведение мяча в быстром темпе на 10 – 15 м. Учебная игра.	2	16.00-17.30	Практика	Спортивный зал	
163 - 164	30.03	ОРУ. Общая выносливость, скоростные качества. Учебная игра.	2	16.00-17.30	Практика	Спортивный зал	
165 - 166	01.04	ОРУ в парах и самостоятельно. Техника отвлекающих действий на бросок Эстафеты.	2	16.00-17.30	Практика	Спортивный зал	
167 - 168	03.04	ОРУ в парах и самостоятельно. Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	2	16.00-17.30	Практика	Спортивный зал	
169 - 170	06.04	ОРУ. Из различных исходных положений. Техника атаки двух нападающих против одного защитника. Подвижные игры «Рывок за мячом», «Салочки».	2	16.00-17.30	Практика	Спортивный зал	
171 - 172	08.04	ОРУ в парах и самостоятельно. Парные и групповые упражнения с передачами, ведением мяча, обманными движениями. Прыжки с места. Учебная игра.	2	16.00-17.30	Практика	Спортивный зал	

173 - 174	10.04	ОРУ в парах и самостоятельно. Челночный бег 3х 10 м. Эстафетный бег.	2	16.00-17.30	Практика	Спортивный зал	
175 - 176	13.04	ОРУ в парах и самостоятельно. Эстафетный бег. Учебная игра.	2	16.00-17.30	Практика	Спортивный зал	
177 - 178	15.04	ОРУ в парах и самостоятельно. Бег с ускорениями. Игры.	2	16.00-17.30	Практика	Спортивный зал	
179 - 180	17.04	ОРУ в парах и самостоятельно. Челночный бег. Мини-футбол, Многократные броски набивных мячей одной рукой от плеча и двумя руками от груди, ловля мячей. Учебная игра.	2	16.00-17.30	Практика	стадион	
181 - 182	20.04	ОРУ. Передачи в тройках в движении Учебная игра.	2	16.00-17.30	Практика	стадион	
183 - 184	22.04	ОРУ в парах и самостоятельно. Бег 1000 м. Непрерывный равномерный бег.	2	16.00-17.30	Практика	стадион	
185 - 186	24.04	ОРУ в парах и самостоятельно. Челночный бег 3х10 м. Эстафетный бег.	2	16.00-17.30	Практика	стадион	
187 - 188	27.04	ОРУ в парах и самостоятельно. Передачи в тройках в движении против двойки	2	16.00-17.30	Практика	стадион	
189 - 190	29.04	ОРУ в парах и самостоятельно. Непрерывный равномерный бег. Подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом».	2	16.00-17.30	Практика	стадион	
191 - 192	04.05	ОРУ в парах и самостоятельно. Бег с остановками и изменением направления. Бег под углом 3 – 5 градусов. Бег с прыжками. учебная игра	2	16.00-17.30	Практика	стадион	
193 - 194	06.05	ОРУ в парах и самостоятельно. В упоре лежа передвижение на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. Учебная игра.	2	16.00-17.30	Практика	стадион	Текущий. Контроль с учетом времени. Корректировка выполнения команд. Фиксирование результатов.
195 - 196	07.05	ОРУ. Многократные броски мяча в стену с последующей ловлей. Техническая и скоростная подготовка. Учебная игра.	2	16.00-17.30	Практика	стадион	
197 -	08.05	ОРУ. Темповый бег. Упражнения для развития	2	16.00-17.30	Практика	стадион	

198		специальной выносливости Эстафеты.					Выполнения правил игр. Страховка, коррекция движений. Фиксирован ие дозировки, точность исполнения. Контроль правильност и выполнения
199 - 200	11.05	ОРУ в парах и самостоятельно. Переменный кроссовый бег. Игры.	2	16.00-17.30	Практика	стадион	
201 - 202	13.05	ОРУ в парах и самостоятельно. Передачи в двойке против одного защитника. Учебная игра.	2		Практика	стадион	
203 - 204	15.05	ОРУ в парах и самостоятельно. Игры. Упражнения для развития игровой ловкости.	2	16.00-17.30	Практика	стадион	
205 - 206	18.05	ОРУ в парах и самостоятельно. Техническая и скоростная подготовка.	2	16.00-17.30	Практика	стадион	
207 - 208	20.05	ОРУ в парах и самостоятельно. Переменный кроссовый бег. Игры.	2	16.00-17.30	Практика	стадион	
209 - 210	25.05	ОРУ в парах и самостоятельно. Техническая и скоростная подготовка.	2	16.00-17.30	Практика	стадион	
211 - 212	27.05	ОРУ в парах и самостоятельно. Повторный и переменный бег с соревновательной скоростью. Игры.	2	16.00-17.30	Практика	стадион	
Контрольные испытания и спортивные соревнования							
225 - 226	29.05	Приемные испытания	2	16.00-17.30	Практика	стадион	Текущий. Контроль с учетом времени.  Фиксирован ие результатов.  Выполнения правил игр. дозировки, точность исполнения. Контроль правильност и выполнения
227 - 228	29.05	Переводные испытания	2	16.00-17.30	Практика	стадион	



## 2.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки, направленной на развитие разносторонне развитой личности. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания – сознательность и активность, позволяет тренеру-преподавателю в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств. Учебный материал распределяется на весь период обучения. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки могут вноситься коррективы.

Теоретические сведения сообщаются в течение 5-7 минут перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения. В сентябре и январе проводится общий инструктаж учащихся по технике безопасности с обязательной записью о проведении инструктажа в журнале учета тренировочных занятий.

*Занятия по теоретической подготовке наполнены следующим содержанием:*

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. История развития баскетбола: <ul style="list-style-type: none"><li>– Физическая культура – составная часть общей культуры, одно из важнейших средств воспитания. Задачи физического воспитания в России.</li><li>– Краткая характеристика состояния и задачи развития физической культуры в ДЮСШ. Содержание работы секции.</li><li>– Развитие детского и юношеского баскетбольного спорта.</li></ul>	1
2	<b>История развития баскетбола в России и за рубежом. Российские баскетболисты на Олимпийских играх</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Понятие о физической культуре и спорте как составной части общей культуры.</li><li>– Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины; роль физической культуры в воспитании молодежи.</li><li>– Возникновение, развитие и распространения бега. Краткие исторические сведения о возникновении баскетбола, об Олимпийских играх.</li><li>– Развитие баскетбола в России. Достижения российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте. Значение выступлений российских баскетболистов в международных соревнованиях для популяризации достижений российского спорта.</li><li>– Основные сведения о спортивной квалификации. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.</li><li>– Известные спортсмены – баскетболисты</li></ul>	1

3	Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.	1
4	<b>Гигиена спортсмена и закаливание. Режим и питание спортсмена.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Личная гигиена спортсмена.</li> <li>– Понятие об утомлении и переутомлении, причины утомления.</li> <li>– Субъективные и объективные признаки утомления.</li> <li>– Переутомление. Перенапряжение.</li> </ul> <b>Основные средства восстановления:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Активный отдых.</li> <li>– Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы и виды спортивного массажа, самомассажа.</li> <li>– Водные процедуры как средство восстановления. Гидромассаж и его применение.</li> <li>– Роль педагогических средств восстановления.</li> </ul>	2
5	Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Изменение роста, веса и силы мышц.	1
6	Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями	1
7	Особенности техники основных видов баскетбола: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Понятие о технике баскетбола;</li> <li>– Характеристика основных приемов игры.</li> <li>– Понятие о тактике баскетбола.</li> <li>– Классификация техники и тактики баскетбола.</li> </ul>	1
8	Основы тактической подготовки спортсмена: <ul style="list-style-type: none"> <li>– характеристика тактических действий; индивидуальные действия;</li> <li>– групповые действия; командные действия.</li> <li>– Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне.</li> </ul>	1
9	Простейшие правила проведения соревнований по баскетболу Система зачета в соревнованиях по баскетболу.	1
10	Причины травм и их профилактика. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Поведение на улице во время движения к месту занятий. Оказание первой медицинской помощи при травмах (ушибах, растяжениях).	2
11	Названия и правила подвижных и спортивных игр (футбол, баскетбол, ручной мяч), инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.	1
12	Места занятий, инвентарь, их оборудование и подготовка.	1
<b>ИТОГО:</b>		<b>14</b>

### Оценка уровня знаний по теории баскетбола.

Теоретические занятия с занимающимся проводятся в форме бесед перед практическими занятиями и во время их проведения, а также путем специальных лекций, самостоятельного чтения специальной литературы (по рекомендации тренера).

## 2.3.2. ПРАКТИЧЕСКИЙ ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

### Общая физическая подготовка

1. *Строевые упражнения.* Команды для управления строем. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Повороты на месте и в движении. Сомкнутый и разомкнутый строй. Перестроения из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения строя. Остановка.
2. *Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа и т.д.) вращения, махи, сгибание и разгибание рук, отведение и приведение, рывки одновременно двумя руками и разновременно. То же, но во время ходьбы и бега. То же, но с предметами. Многократные броски набивного мяча вперед и над собой, ловля набивного мяча.
3. *Упражнения для мышц шеи и туловища.* Наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения на формирование правильной осанки. Наклоны и повороты туловища, круговые вращения туловищем. В положении лежа на спине поднимание и опускание прямых и согнутых ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Из различных исходных положений (лежа, сидя, из виса) выполнение угла. Смешанные упоры. Различные сочетания этих движений.
4. *Упражнения для мышц ног.* Поднимание на носки. Приседания на одной и обеих ногах. Маховые движения в переднем, заднем и боковом направлениях. Выпады. Выпады с дополнительными пружинящими покачиваниями. Различные подскоки на одной и обеих ногах. То же, но с предметами. Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки. Упражнения с сопротивлением.
5. *Упражнения для всех мышц групп.* *Общеразвивающие упражнения* без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, гимнастические палки, резиновые амортизаторы, скакалки). *Упражнения на гимнастических снарядах* (гимнастические стенка и скамейка, брусья, перекладина). *Акробатические упражнения* (группировки и перекаты в различных положениях; кувырки вперед и назад; стойки на лопатках; голове и руках; соединение нескольких акробатических элементов в комбинации)
6. *Легкоатлетические упражнения* (бег на 10, 15, 20, 30, 40, 100, 400, 800 и 1000 м; повторный бег с короткими отрезками; бег с длину и высоту с места и с разбега; тройной прыжок с места и с разбега; много скоки; метание малого мяча в цель и на дальность с места и с разбега).
7. *Подвижные игры и эстафеты* с бегом, прыжками, метаниями, с преодолением полосы препятствий, переноской предметов, бросками и ловлей мячей.
8. *Спортивные игры* (гандбол, баскетбол, волейбол, и др.)

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### *Упражнения для развития быстроты:*

Бег с остановками и изменением направления. Бег под углом 3 – 5 градусов. Бег с прыжками. Рывки на 5 - 8 – 10 м. из различных исходных положений. Бег за лидером. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Повторный бег по дистанции от 20 до 40 м. со старта и с хода с максимальной скоростью. Челночный бег на 5, 8 и 10 м. (общий пробег за одну попытку до 30 м.). Челночный бег (вначале отрезок преодолевается лицом вперед, а затем – спиной вперед т.д.). Челночный бег приставными шагами. Эстафетный бег. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Салочки» и т.д. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом в цель. Стартовые рывки с партнером за овладение мячом. Ведение мяча в быстром темпе на 10 – 15 м. То же, но с обводкой стоек. Выполнение технических приемов в быстром темпе (прием мяча под подошву, уход в сторону или с поворотом на 180 градусов и удар в цель и т.д.).

Из основной стойки рывки вперед и в стороны на 3 – 5 – 8 м. Бег на короткие отрезки с прыжками вверх, вперед в конце дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Из основной стойки рывки на 3 – 5 – 6 м. на перехват и отбивание катящихся мячей или же летящих на различной высоте. Из различных исходных положений (приседа, широкого выпада, седа, лежа и т.д.) рывки на 3 -5 м. с последующей ловлей и отбиванием катящихся мячей или же летящих на различной высоте.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх. То же, с прыжком вверх. То же, с набивным мячом в руках. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и с продвижением лицом вперед, спиной вперед и боком. То же, с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину с места и с разбега. Спрыгивание с высоты (40 -80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 5 -8 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам. Эстафеты и подвижные игры с бегом и прыжками.

Из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. В упоре лежа, одновременно отталкиваясь от пола руками и ногами, хлопки ладонями. Метание мячей различного веса на дальность и быстроту. Броски мячей на дальность и быстроту. Многократные броски набивных мячей одной рукой от плеча и двумя руками от груди, ловля мячей. Серии прыжков в основной стойке

толчком обеих ног в стороны; то же, с предварительным приставным шагом с отягощением и без отягощения. Из основной стойки многократные

рывки на 3 – 4 м с броском на катящийся или неподвижно лежащий мяч. Многократные броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей.

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Повторный бег с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений с переменной скоростью). Кроссы с переменной скоростью. Бег в колонне по одному вдоль границ игрового поля и выполнение по сигналу определенного задания (ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 90, 180 и 360 градусов, прыжок вверх, кувырок вперед или назад и т.д.). Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (повторный бег с мячом с обводкой стоек и ударом в цель; бег с мячом на скорость на 30 – 40 м и т.д.). Игровые упражнения с мячом большой интенсивности. Игры с увеличением продолжительности. Учебные игры с уменьшенными по численности составами команд.

Многократное выполнение в течение 5 – 8 мин. Приемов ловли и мячей после ударов, выполняемых 3 – 4 игроками с минимальными интервалами. Многократное выполнение рывков с линии с бросками за катящимися и летящими мячами, направляемыми в штрафную площадь с минимальными интервалами несколькими игроками. Вбрасывание мяча различными способами в различные цели, помещенные в различных участках игрового поля. Выбивание мяча в различные зоны игрового поля. Многократное повторение ловли мячей, набрасываемых несколькими партнерами, в разные углы ворот, в прыжке.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Кувырки вперед и назад, в стороны через правое и левое плечо. Жонглирование мячом, чередуя удары различными частями подъема, стопы, бедром, головой. Ведение мяча по кругу, «восьмерке», по ограниченному коридору. Ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с передачами, ведением мяча, обманными движениями и ударами в цель. Прыжки с места и с разбега, доставая головой подвешенный мяч. То же, но с поворотами на 90 градусов. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по летящим мячам в цель. Удары ногой с лета в прыжке в цель. Эстафеты с ведением и передачей мяча. Подвижные игры с мячом «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и т.д.

Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на голове, лопатках и руках. Из стойки на руках – кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись. Различные прыжки с короткой скакалкой. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками и кулаком. Из различных исходных положений (сидя, лежа и т.д.) встать и в прыжке или броске овладеть мячом, набрасываемым партнером.

### **Тактико-техническая подготовка (ТТМ).**

Учебный материал

**Приемы игры**

Ходьба в сочетании с бегом
Бег с изменением направления
Бег с изменением скорости
Бег с приставными шагами – вправо, влево
Бег спиной вперед
Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот
Бег зигзагом – с выпадом в стороны
Бег с подскоками
Бег с высоким подниманием бедра
Бег с захлестыванием
Бег челночный
Защитная стойка
Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами
Прыжки вперед, назад, в стороны, отталкиваясь одной и двумя ногами
Передача мяча одной рукой от груди
Передача мяча двумя руками от груди
Передача мяча двумя руками от груди об пол
Передачи мяча в парах
Передачи мяча в тройках
Перемещения игрока на поле
Ведение мяча одной рукой
Ведения мяча поочередной двумя руками
Бросок мяча в кольцо
Штрафной бросок
Приём мяча
Отбор мяча выбиванием
Отбор мяча перехватом
Приемы прессинга
Личная опека игрока
Блокировка игрока
Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом
Комплексное выполнение (сочетание) различных приемов техники перемещения с техническими приемами с мячом
Выбивание мяча с рук
Технические приемы полевых игроков
Розыгрыш комбинаций
Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча
Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу
Техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом
Техники отвлекающих действий на бросок
Техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание
Техники выбивания мяча после ведения
Техника атаки двух нападающих против одного защитника.
Выбивание мяча при ведении
Передачи одной рукой с поворотом
Быстрый прорыв, заслона центровым игроком
Техника плотной защиты

Заслон с выходом на получение мяча от центрального
Передачи в тройках в движении против двойки
Передачи в двойке против одного защитника
Передачи в двойке против двух защитников
Передач в движении
Техника борьбы за мяч, отскочивший от щита
Техники передач мяча
Быстрый прорыв после штрафного броска
Нападение через центрального игрока
Техника нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки
Техника отвлекающих действий при броске
Техника накрывания мяча при броске
Сдвоенный заслон
Техники добивания мяча в корзину
Техники передач мяча в парах, нападения тройкой с активным заслоном
Взаимодействие «передай мяч и выходи» с финтом на заслон
Внутренний заслон.
Постановка заслона с последующим проходом
Постановка заслона с последующим броском
Постановка заслона с последующей передачей
Наружный заслон.
Заслон с помощью наведения
Первый вариант перпендикулярного заслона
Второй вариант перпендикулярного заслона
3й вариант перпендикулярного заслона.
Одновременное использование перпендикулярного и слепого заслонов
Заслон в движении без мяча
Заслон в движении с ведением мяча
Использование финтов при наведении.
Взаимодействие трех игроков «тройка»
Взаимодействие трех игроков «малая восьмерка»
Взаимодействие трех игроков «скрестный выход»
Взаимодействие трех игроков «сдвоенный заслон»
Взаимодействие трех игроков «наведение на двух»
Броски в движении
Техника пробивания штрафных бросков
Взаимодействие игроков на поле
Технические приемы полевых игроков

Наряду с общей физической подготовкой учебный план предусматривает и такие важные разделы, как теоретическая подготовка, специальная физическая подготовка, контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, медицинское обследование.

Участие в соревнованиях планируется с учетом утвержденного календаря соревнований для данной возрастной категории.

Календарный учебный график реализации программы определяется в соответствии с годовым календарным учебным графиком учреждения и расписанием занятий, включает 46 учебных недель.

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. Условия реализации программы**

Содержание программы направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Настоящая программа дополнительного образования детей МБОУ ДО ДЮСШ направлена на занятия с обучающимися в возрасте от 10 до 16 лет и предполагает обучение в спортивно-оздоровительных группах от 1 года до нескольких лет.

Учебно-тренировочные занятия в ДЮСШ проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа (6 учебных часов в неделю) в соответствии с годовым учебным планом для каждой группы, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочного процесса непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель в условиях спортивно-оздоровительного лагеря или самостоятельных занятий. Общее число часов за год обучения составляет 276 учебных часов и 36 часов индивидуальной работы.

#### **Материально-техническое оснащение**

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале МБОУ Углегорская СОШ п. Углегорский. Имеется методический материал с описанием основных упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

#### **Техническое оснащение занятий:**

##### ***Спортивный инвентарь:***

- скакалки,
- мячи набивные (1 кг, 2 кг),
- гимнастические маты,
- баскетбольные щиты
- эстафетные палочки,
- секундомер,
- насос для накачивания мячей,
- баскетбольные и гандбольные мячи.

##### ***Спортивные снаряды:***

- Гимнастические стенка



– Перекладина для подтягивания

**Материально-технические условия:**

1. Спортивный зал.
2. Школьный стадион.

### **Кадровое обеспечение**

Данная программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим свой профессиональный уровень.

### **3.2. Формы контроля и аттестации**

Важнейшей функцией управления учебно-тренировочного и воспитательного процессом является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения учебного материала и выполнения контрольных нормативов, зачетных требований физических качеств и двигательных способностей, учащихся по общей и специальной физической подготовке (СФП), а также выполнения спортивного разряда.

#### **Педагогический контроль подготовленности.**

В процессе занятий каждый тренер-преподаватель должен систематически осуществлять педагогический контроль подготовленности занимающихся. Одним из основных методов такого контроля является **наблюдение**. Наблюдение позволяет тренерам-преподавателям оценить способности и возможности каждого занимающегося, определить пути обучения и воспитания с учётом особенностей индивидуального развития того или иного ученика. В первую очередь на каждом занятии необходимо осуществлять педагогический контроль за переносимостью учащимися физической нагрузки по внешним признакам утомления.

Достижения воспитанниками требований программы осуществляется не менее 2-х раз в год в ходе контрольных испытаний по определенным видам (начало и конец года) и на соревнованиях.

1. Формы входного контроля: контрольные испытания (бег 30м., прыжок в длину с места, бросок набивного мяча вес 1 кг из-за головы, челночный бег 30 м (3x10м), подтягивание, бег 1000 м)
2. Формы текущего контроля: контрольные испытания (Прыжок в длину с места, бросок набивного мяча вес 1 кг из-за головы, челночный бег 30 м (3x10м), подтягивание, отжимание)
3. Форма подведения итогов реализации программы (итоговая аттестация): (анализ результатов соревновательной деятельности и переводные-контрольные испытания)

**Средства контроля:** устный опрос, педагогическая диагностика, наблюдение, участие в соревнованиях.

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и через организацию мониторинга результатов обучения и

личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной программы. Организуется входная диагностика (в начале учебного года), итоговая аттестация (в конце учебного года). После проведения диагностики оформляется протокол, что позволит проследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса.

Сроки сдачи контрольных испытаний: сентябрь-октябрь, январь, май. Промежуточная аттестация проводится в форме тестирования на учебно-тренировочных занятиях.

**Формы подведения итогов:**

1. Наблюдения тренера-преподавателя за учащимися во время занятий:
  - общая культура,
  - аккуратность,
  - содержание в порядке инвентаря и личных вещей,
  - реакция на замечания и поощрения,
  - выполнение санитарных норм и правил техники безопасности,
  - трудолюбие,
  - коммуникабельность.
2. Формы занятий при подведении итогов:
  - соревнования,
  - зачеты,
  - игры,
  - эстафеты.
3. Выполнение норм по технической подготовке:
  - соревнования,
  - контрольные тесты.
4. Ведение документации при подведении итогов:
  - Протоколы контрольных нормативов.
  - Протоколы соревнований.

### **3.3. Планируемые результаты**

**Предметные результаты:**

К концу учебного года обучающиеся **должны знать:**

- основы истории развития баскетбола в России;
- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья;
- профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

**должны уметь:**

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в соревнованиях по баскетболу;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

##### ***Познавательные:***

- осуществлять анализ выполненных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий по баскетболу;
- творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.

##### ***Регулятивные:***

- планировать свои действия при выполнении ходьбы, броскам мяча в кольцо, метании мяча с места, на дальность;
- адекватно воспринимать оценку тренера-преподавателя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

##### ***Коммуникативные:***

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач;
- высказывать и обосновывать свою точку зрения;
- слушать и слышать других, пытаться принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- задавать вопросы.

##### ***Личностные результаты:***

- управление своими эмоциями, проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- владение умением применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### ***Основными критериями выполнения программных требований являются:***

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- оздоровление, физическое и психическое развитие учащихся;

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, приобретение жизненно важных двигательных навыков и умений;
- освоение основ техники видов лёгкой атлетики, гигиены и самоконтроля;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- воспитание черт характера;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, занимающихся;
- приобретение навыков здорового образа жизни, самостоятельных занятий;
- выполнение нормативов по ОФП.

### **3.4. Методическое обеспечение**

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательного процесса:

- обучение проходит в очной форме;
- используются методы:
  - **словесный**: объяснение, беседа, рассказ;
  - **наглядный**: показ педагогом, обучающимися, работа по образцу, показ видеоматериалов;
  - **практический**: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.
  - **методы убеждения и разъяснения,**
  - **группового воздействия,**
  - **приучения к повышенной трудности занятий,**

Учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп по баскетболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие формы организации занятий:

- учебно-тренировочные занятия,
- соревнования,
- открытые занятия,
- турниры,
- учебные игры,
- дидактические материалы, тестирование.

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки. Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов).

Для успешного проведения курса теоретической и практической части программы в нашей спортивной школе разработаны:

- тестовые задания по теоретической подготовке;
- карточки игр для развития двигательных качеств;
- материалы по темам теоретических занятий;
- положения по проведению различных соревнований;
- сценарии спортивно- массовых мероприятий;

### 3.5. Диагностические инструментарий

- Оценка качества образования занимающимися (10-16 лет) Приложение 1
- Диагностика воспитанности. Приложение 2

В ходе диагностики по программе «Баскетбол» отслеживаются показатели:

- **уровень освоения программы:** теоретические знания по основным разделам программы, владение специальной терминологией, практические умения и навыки, предусмотренные дополнительной образовательной программой;
- **личностные результаты учащихся:** мотивация, самооценка, терпение, воля;
- **метапредметные результаты учащихся:** умение ставить цель и оценивать свой труд, умение слушать и воспринимать информацию, умение доброжелательно общаться и контактировать при выполнении задач, интерес к легкой атлетике;
- **предметные результаты учащихся:** знание истории развития легкой атлетики, лексические единицы по пройденной тематике, элементарные, связанные высказывания о себе и об окружающем мире, о прочитанном, увиденном, услышанном, выражая при этом своё отношение к воспринятой информации; умение участвовать в элементарном этикетном диалоге, расспрашивать собеседника, задавая вопросы (кто, что, где, когда) и отвечать на вопросы собеседника; кратко рассказать о себе, своей семье, друге; умение читать и понимать на слух простые тексты; понимать на слух речь учителя, одноклассников;
- **здоровье сбережение:** формирование основ здорового образа жизни.

## IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (ред. от 14.04.2023) «Об образовании в Российской Федерации» // Собрание законодательства Российской Федерации от 31 декабря 2012 г. N 53.
2. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р. «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» // Компьютерная справочная правовая система в России - <https://www.consultant.ru/> - 2022 – 14 апреля.

3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022г.).
4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (далее – Концепция).
5. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
6. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН).
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - Москва, АСТ АСТРЕЛЬ, 2018 г., 863 с.
12. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом: учебник для студ. сред. проф. образования/ подред. Т. Ю. Торочковой. – М.: «Академия», 2015 г., 272 с.
13. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2017 г., Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации).

#### **Перечень Интернет-ресурсов:**

1. Международный образовательный портал МААМ.RU [Электронный ресурс]  
<http://www.maam.ru/obrazovanie/fizkultura>.

2. Правила различных спортивных игр [Электронный ресурс]  
<http://sporttenles.boom.ru>.
3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
4. Легкая атлетика для детей [Электронный ресурс]<https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-dlya-detej.html>.
5. Шамаева О.Ю. Образовательные технологии в основных образовательных программах уровневой системы подготовки [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.gumchtenia.rggu.ru/article.htmlid=66212>.

## У. ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### Оценка качества образования занимающимися

10-16 лет

Написать: «да», если согласны с этим определением,  
«нет», если не согласны с определением;  
«не знаю», если затрудняетесь ответить.

№ п/п	Вопросы анкеты	ответ
1.	На каждое занятие я хожу с большим желанием.	
2.	На занятиях мы узнаем много нового, рассказывает тренер	
3.	Много времени на тренировке уходит на выполнение различных упражнений.	
4.	На занятиях не пропадает зря ни одна минута времени	
5.	На занятиях часто используются схемы, таблицы.	
6.	Конец тренировки я всегда жду без радости.	
7.	К каждому из нас тренер – преподаватель умеет найти свой подход.	
8.	На занятиях мы так много выполняем различных заданий, что нет времени отвлекаться.	
9.	У тренера всегда хорошее, бодрое настроение.	
10.	Я уверен, что тренер всегда придет мне на помощь.	
11.	Строгость и справедливость хорошо сочетаются в характере нашего тренера.	
12.	Я часто рассказываю о тренере своим родителям.	
13.	Я доволен (довольна), как ко мне относится тренер-преподаватель	
14.	На нашего тренера- преподавателя всегда приятно смотреть.	
15.	Нам повезло с тренером- преподавателем.	
16.	Думаю, что тренер ценит и уважает каждого из нас.	



### Диагностика воспитанности

Критерии (показатели воспитанности)		Оценка родителя	Оценка учителя	Средний балл (итоговая оценка)
<b>Любознательность</b>	Проявляет интерес к учебе	23 45	23 45	
	Любит читать, слушать	23 45	23 45	
	Нравится выполнять задания, рисовать	23 45	23 45	
	Нравится получать хорошие отметки	23 45	23 45	
Средний балл				
<b>Отношение к школе</b>	Выполняет правила для учащихся	23 45	23 45	
	Добр в отношении с людьми	23 45	23 45	
	Выполняет правила внутреннего распорядка	23 45	23 45	
	Участвует в делах класса и школы	23 45	23 45	
Средний балл				
<b>Прилежание, трудолюбие</b>	Старается в учебе	23 45	23 45	
	Помогает другим в делах и сам обращается за помощью	23 45	23 45	
	Самостоятелен	23 45	23 45	
	Помогает в семье выполнять домашнюю работу	23 45	23 45	
	Любит дежурить в классе	23 45	2 3 45	
	Помогает учителю	23 45	2 3 45	
Средний балл				
<b>Бережное отношение к природе</b>	К земле	23 45	2 3 45	
	К растениям	23 45	2 3 45	
	К животным	23 45	2 3 45	
Средний балл				
<b>Красивое в жизни</b>	Аккуратен в делах	23 45	2 3 45	
	Опрятен в одежде	23 45	2 3 45	
	Любит и ценит красивое вокруг себя	23 45	2 3 45	
	Вежлив в отношении с людьми	23 45	2 3 45	
Средний балл				
<b>Отношение к себе</b>	Умеет управлять своим поведением	23 45	2 3 45	
	Соблюдает санитарно-гигиенические правила ухода за собой	23 45	2 3 45	
	Заботится о своем здоровье	23 45	2 3 45	
	Умеет распределять время отдыха и учебных занятий	23 45	2 3 45	
	Нет вредных привычек	23 45	2 3 45	

Средний балл	
--------------	--

Примечание: • обведите кружком балл, которым оценивается качество учащегося. • 5 - качество проявляется всегда; 4 - качество проявляется часто; 3 - качество проявляется редко; 2 - качество не проявляется никогда.

Закончив анкетирование и подсчитав все что нужно, классный руководитель заносит суммарный рейтинговый балл в **карту воспитанности ученика**.

### Карта воспитанности учащихся

группа			отделение				
Фамилия, имя ученика	Любознательность	Отношение к школе	Прилежание, трудолюбие	Бережное отношение к природе	Красивое в жизни	Отношение к себе	Рейтинг (суммарный балл)
	Указывается средний балл по каждому показателю						
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
Уровни воспитанности (в %)							
Высокий (от 4 до 5 баллов)							
Средний (от 3 до 4 баллов)							
Низкий (от 2 до 3 баллов)							
Отрицательный (от 1 до 2							

Карта воспитанности заполняется каждый год после обработки анкет и хранится в папке с личными делами учащихся.

Уровни воспитанности можно показать на графике, в котором по оси Х отмечаются годы учебы (или классы), а по оси Y - уровни воспитанности в процентах.



## Нормативные требования для учащихся с 10 лет

Контрольные упражнения	Пол	Возраст, лет								
		9	10	11	12	13	14	15	16	
Общая подготовленность										
Бег 30 м, с	М		6,7	6,9	6,4	6,0	5,9	5,8	5,6	
Прыжок в длину с места, см	М		135	140	150	155	160	165	170	
Бег 60 м, с	М		11,6	11,8	11,5	11,0	10,8	10,4	10,2	
Бросок набивного мяча вес 1 кг из-за головы	М		300	350	400	430	470	480	490	
Подтягивание, раз	М		3	3	4	5	6	8	10	
Челночный бег 30 м (3x10м), с	М		10,0	10,2	10,0	9,8	9,6	9,5	9,3	
Бег 1000 м	М	Без учета времени и перехода на шаг								