

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА г.ПЕВЕК»

РАССМОТРЕНА  
на педагогическом совете  
протокол №4 от «30» мая 2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор \_\_\_\_\_ Овчаренко Е.В.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.  
Приказ МБУДО ДЮСШ г. Певек № 01-05/29  
от 31 мая 2023г.

***ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ПО БАСКЕТБОЛУ***

Программа рассчитана для детей  
возраста с 8 до 18 лет  
Срок реализации: 8 лет  
Тренер-преподаватель:  
Коваль Надежда Анатольевна

***г.Певек  
2023год***

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая Программа образовательной деятельности учреждения разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012г. № 273-ФЗ;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устава Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа г. Певек»;
- Программой воспитания на 2023 - 2024 учебный год (утверждена приказом и.о.директора муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа г.Певек» от 31.08.2023г. № 01-05/36)

Баскетбол – одна из самых популярных командных игр в нашей стране. В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и самое главное, что эта игра благоприятно воздействовала на организм человека.

Для баскетбола характерны разнообразные движения - ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Для осуществления грамотного тренировочного процесса необходима специальная система, которой является данная программа спортивной подготовки баскетболиста.

### **Отличительные особенности баскетбола:**

1) *Естественность движений.* В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами – с двухлетнего возраста.

2) *Коллективность действий.* Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товариществ, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры

– «Один за всех, все за одного!».

3) *Соревновательный характер.* Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.

4) *Непрерывность и внезапность изменения условий игры.* Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитию способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

5) *Высокая эмоциональность.* Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре.

6) *Самостоятельность действий.* Каждый ученик на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания у занимающихся творческой инициативы.

7) *Этичность игры.* Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований.

**Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол» – физкультурно-спортивная.**

**Цель программы:** укрепление здоровья и закаливание организма подростков, формирование личности, ориентированной на общечеловеческие ценности (спорт, здоровье, красота) посредством комплекса всесторонней физической подготовки и систематическими занятиями баскетболом

Достижению данных целей способствует решение следующих **задач:**

*обучающие:*

- изучение основ техники и тактики игры в баскетбол;
- ознакомление учащихся со строением и функционированием организма человека, влияние на деятельность организма занятий физической культурой и спортом;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- знакомство с основными этапами становления российского баскетбола.

*развивающие:*

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развитие интеллекта, мыслительных процессов, двигательных способностей;
- содействие развитию познавательных качеств личности;
- развитие таких качеств, как: внимание, быстрота, реакция, быстрота мышления, выносливость, сила, гибкость, ловкость.

*воспитательные:*

- воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортом, в частности баскетболом, формирование у подростков навыков ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;

– воспитание у учащихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Актуальность** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» состоит в соответствии современным тенденциям развития образования, интеграции основного и дополнительного образования с общеобразовательными учреждениями разных типов и видов, в реализации потребностей

обучающихся в различных продуктивно-творческих формах. Успешность обучения прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер - преподаватель, в соответствии с сенситивными периодами развития физических качеств, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Программа адаптирует учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создает условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка. На сегодняшний день реализации программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющейся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой. Программа благотворно действует на все системы детского организма.

При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» была **использована** Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР, допущенная Федеральным агентством по физической культуре и спорту. Издательство «Советский спорт», М., 2008 года. Программа составлена группой авторов: Ю.М. Портнов академик РАО, д-р пед. наук, профессор, засл. деятель науки, В.Г. Башкирова засл. тренер России, В.Г. Луничкин профессор, засл. тренер СССР и России и т.д.

**Возраст обучающихся**, на который рассчитана данная образовательная программа: 8-18 лет (с делением на учебные группы по возрастному и мотивационному критерию).

**Минимальный возраст детей для зачисления на обучение:** 8 лет.

Для комплектации групп по баскетболу по данной программе **не производится отбор** детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. К спортивно-оздоровительному этапу **допускаются все лица с 8 лет**, желающие заниматься баскетболом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Группы должны формироваться с разностью возрастов не более 3-х лет.

**Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:**

*Спортивно-оздоровительный этап (СОГ)* представляет «**стартовый уровень**» и предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. В группах *спортивно-оздоровительного этапа* осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники баскетбола.

**Сроки реализации** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол»: до 8 лет.

Общий объем программы составляет 234 часов в год, соответственно 6 часов в неделю.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» реализуется на базе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа г. Певек».

Для работы с одаренными детьми, детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами могут быть предусмотрены индивидуальные занятия.

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

В процессе прохождения полного курса образовательной программы, обучающиеся смогут приобрести умения и способности целенаправленного владения своим телом, в соответствии с задачами и правилами игры. Укрепить и повысить физическое здоровье, двигательную активность, снять психологическое напряжения после умственной работы на уроках, доводить дело до конца и добиваться поставленной цели, подготовиться к дальнейшему спортивному совершенствованию.

По завершению обучения по программе обучающийся должен представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья физического развития и физической подготовки человека, научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели, научиться через средства баскетбола укреплять и закалять свой организм, делая выносливым, крепким, для дальнейшего профессионального совершенствования; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни; планировать собственную деятельность, распределять

нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; работать в команде, согласовывать свои действия и находить взаимопонимание.

Личностные:

содействие правильному физическому развитию детей, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья;

развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, двигательные умения формируются в процессе выполнения определенных движений естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание, плавание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в баскетболе;

воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом;

приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта. Обучающиеся должны получить четкое представление о режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т.п.

Метапредметные:

использование рациональных способов выполнения того или иного задания, добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям;

умение содержательно наполнить самостоятельные формы занятий физической культурой;

умение выделить главное в рассказе и показе педагога, выделять ведущее звено и основу техники, условия успешного выполнения движения;

владение способами планирования, организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой;

выполнение упражнения и применение технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях;

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях;

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений;

умение вести познавательную деятельность в группе.

Образовательные (предметные):

формирование устойчивого интереса к занятиям;

формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта; формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков; овладение основами игры в баскетбол;

овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.

Основной показатель работы по баскетболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Учебный план

Учебный год в ДЮСШ начинается с 1 сентября. Тренировочная деятельность организуется в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 39 недель. В период активного отдыха (летнее каникулярное время) обучающиеся занимаются по индивидуальным планам (задания тренера)

#### **Спортивно-оздоровительный этап (от 1 года и более):**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	

		(6-8 лет / 9-18 лет)	(6-8 лет / 9-18 лет)	(6-8 лет / 9-18 лет)	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>				
1.1.	Физическая культура и спорт в России, Чукотском автономном округе, городском округе Певек	1/1	1/1	-	текущий / беседа
1.2.	Состояние и развитие баскетбола в России	1/1	1/1	-	
1.3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1/1	1/1	-	
1.4.	Влияние физических упражнений на организм человека	1/1	1/1	-	
1.5.	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте.	0,5/0,5	0,5/0,5	-	
1.6.	Основы техники игры и техническая подготовка	1/1	1/1	-	
1.7.	Спортивные соревнования, правила игры в баскетбол	1/1	1/1	-	
1.8.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	0,5/0,5	0,5/0,5	-	
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>				
2.1.	Развитие силы и быстроты	20/19	-	20/19	текущий / контрольные тесты по ОФП
2.2.	Развитие координации	20/19	-	20/19	
2.3.	Развитие выносливости	20/19	-	20/19	
2.4.	Развитие гибкости	20/18	-	20/18	
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>				
3.1.	Развитие скоростно-силовых качеств	15/15	-	15/15	текущий / контрольные тренировки, наблюдение, сдача нормативов по СФП
3.2.	Развитие специальной выносливости	14/17	-	14/17	
<b>4.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>				
4.1.	Техническая подготовка	60/57	3/3	57/54	текущий / контрольные тренировки
4.2.	Тактическая подготовка	15/15	2/2	13/13	
<b>5.</b>	<b>Интегральная подготовка</b>				
5.1.	Интегральная подготовка	25/25		25/25	текущий / соревнования
<b>6.</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>				
6.1.	Соревнования	10/15	-	10/15	текущий / соревнования
<b>7.</b>	<b>Контрольные испытания</b>				
7.1.	Сдача контрольных нормативов	8/8	-	8/8	промежуточная аттестация / контрольно-переводные нормативы по ОФП и СПФ
	Всего	234/234	12/12	222/222	

### 3.2. Календарный (тематический) план

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	
	8 лет (6 ч. в нед.)	9-17 лет (6 ч. в нед.)
Теоретическая подготовка	7	7
Общая физическая подготовка	80	75
Специальная физическая подготовка	29	32
Техническая подготовка	60	57
Тактическая подготовка	15	15
Интегральная подготовка	25	25
Инструкторская и судейская практика	-	-
Участие в соревнованиях	10	15
Контрольные испытания	8	8
Медицинское обследование	-	-
<b>Всего часов за 39 недель</b>	<b>234</b>	<b>234</b>

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

##### Содержание учебного плана СОГ

###### 1. Теоретическая подготовка.

1.1 Физическая культура и спорт в России, Чукотском автономном округе, городском округе Певек. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу

1.2. Состояние и развитие баскетбола в России. История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в стране и мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодёжных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

1.3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приёмы создания готовности к конкретному соревнованию.

1.4. Влияние физических упражнений на организм человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.

1.5. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Виды закаливания. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Травматизм в процессе занятий спортом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.

1.6. Основы техники игры и техническая подготовка. Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники игры. Анализ техники изучаемых приёмов игры. Методические приёмы и средства обучения технике игры. О соединении технической и тактической подготовки. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

1.7. Спортивные соревнования, правила игры в баскетбол. Спортивные соревнования, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство города, школы. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада, роль каждого судьи в организации и проведении соревнований. Правила игры в баскетбол. Судьи и судейские категории.

1.8. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях баскетболом во избежание травм.

## 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

ОФП заключается во всестороннем развитии всех физических качеств обучающихся посредством выполнения разнообразных упражнений: строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

*Строевые упражнения.* Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременное, то же во время ходьбы и бега.

*Упражнения для ног.* Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногами в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

*Упражнения для шеи и туловища.* Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение

сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

*Упражнения для всех групп мышц.* Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

*Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекаldывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

*Упражнения для развития быстроты.* Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

*Упражнения для развития ловкости.* Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

*Упражнения типа «полоса препятствий»:* с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четыре баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек До 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной Местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок.

### 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

*Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на

дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

*Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отгалкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель). Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

*Упражнения для развития игровой ловкости.* 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 (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. 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 ними 2-3 м.

*Упражнения для развития специальной выносливости.* Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

#### 4. Техничко-тактическая подготовка

Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке. Ловля мяча одной рукой на месте, в движении. Передачи мяча двумя руками от плеча, от груди, с места, в движении, в прыжке, встречные. Передачи мяча одной рукой сверху, от головы, от плеча, с места, в движении. Ведение мяча по дугам, по кругам, зигзагом, со зрительным контролем и без него. Броски в корзину двумя руками от груди, с отскоком от щита, с места, в движении. Броски в корзину одной рукой с места, в движении, в прыжке, дальние, средние, ближние, под углом к щиту, параллельно щиту.

Выход на получение мяча, на отвлечение мяча, розыгрыш мяча, атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение. Пересечение.

Противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины. Подстраховка. Система личной защиты

#### 5. Интегральная подготовка

- выполнение упражнений в чередовании подготовительных упражнений с выполнением технических приемов данного года обучения.
- выполнение упражнений, направленных на развитие физических качеств, в рамках структуры приемов техники.
- выполнение упражнений с отягощениями (пояса, манжеты) на различные приемы техники.
- многократное выполнение технических приемов с целью развития специальных физических качеств.
- чередование выполнения технических приемов нападения и защиты.
- чередование выполнения тактических действий отдельно индивидуальных, групповых и командных.

#### 6. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика:

- учебные игры с выполнением заданий по технике и тактике в объеме программы.
- учебные игры с повышенной интенсивностью для воспитания в единстве навыков выполнения технических приемов, тактических действий и специальных качеств.
- проведение контрольных игр с целью решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.
- участие в официальных соревнованиях различного уровня, выполнение установок на игру. Разбор игр.

7. Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

### **5. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Система оценки результатов освоения программы включает в себя осуществление:

- промежуточной аттестации обучающихся;
- итоговой аттестации.

Порядок проведения промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации устанавливается локальным нормативным актом образовательной организации.

Промежуточная аттестация проводится с использованием оценочных материалов, разработанных образовательной организацией самостоятельно.

По результатам освоения образовательной программы выдается документ об обучении в соответствии с локальным нормативным актом образовательной организации, регламентирующим порядок выдачи и форму документа об обучении – «Справка».

**Формами промежуточной аттестации являются:**

- 1) контрольные испытания (тестирование) по общей физической подготовке учащихся по учебным нормативам.
- 2) учет результатов участия в соревнованиях по календарю спортивно-массовых мероприятий Учреждения, учет победителей и призеров соревнований на уровне городского округа Певек.
- 3) учет личностных достижений учащихся на соревнованиях различного уровня.

Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

**Физическая подготовка.**

1. *Бег 20 м.* Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка баскетболиста»).
2. *Челночный бег 3 по 10 м.* Испытание проводится по общепринятой методике.
3. *Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалкова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подскока. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток – три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места – со взмахом рук).

4. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

**Техническая и тактическая подготовка.**

1. *Передвижения в защитной стойке (с).* Основные требования: игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с).

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

3. *Передача мяча (с, попадания).* Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т. д. После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

4. *Дистанционные броски (%).* Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза – туда и обратно.

5. *Штрафные броски (%).* Игрок выполняет 10 штрафных бросков.

**6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

1. Примерный учебный план-график распределения учебных часов по предметным областям (разделам обучения) для спортивно-оздоровительного этапа подготовки. (тренировочная нагрузка 6 ч. в неделю)

№ п/п	Предметная область, раздел спортивной подготовки	Часы 6-8 лет / 9-17 лет	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	Теоретическая подготовка	7/7	2/2	1/1	0/1	-	1/1	1/1	1/1	1/0	-
2	Общая физическая подготовка	80/75	10/9	10/9	9/9	8/8	9/8	8/8	10/8	8/8	8/8
3	Специальная физическая подготовка	29/32	4/4	3/4	3/3	4/4	3/3	3/4	3/4	3/3	3/3
4	Техническая подготовка	60/57	7/8	8/7	7/6	6/6	6/6	7/6	7/6	5/6	7/6
5	Тактическая подготовка	15/15	1/1	1/1	2/2	2/2	1/1	2/2	2/2	2/2	2/2
6	Интегральная подготовка	25/25	2/2	3/3	3/3	3/3	2/2	3/3	3/3	3/3	3/3
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Участие в соревнованиях	10/15	-	0/1	2/2	2/2	2/3	-	0/2	2/2	2/3

9	Контрольные испытания	8/8	-	-	-	2/2	2/2	-	-	2/2	2/2
10	Медицинское обследование	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11	ИТОГО	234/234	26/26	26/26	26/26	27/27	26/26	24/24	26/26	26/26	27/27

## 7. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

### Формы организации образовательной деятельности:

- фронтальный метод
- поточный метод
- метод групповых занятий
- круговой метод
- метод индивидуальных заданий

Формами организации учебно-тренировочной работы являются:

1) на этапе спортивно-оздоровительном и начальной подготовки:

- групповые занятия,
- теоретические занятия,
- участие в соревнованиях

2) на этапе учебно-тренировочном:

- групповые занятия,
- теоретические занятия,
- участие в соревнованиях,
- работа по индивидуальным планам,
- учебно-тренировочные сборы.

Основной формой проведения занятия является **тренировочное занятие**.

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки:

а) общепедагогические: словесные (беседа, рассказ, объяснение); наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример);

б) практические: метод строго регламентированного упражнения; метод, направленный на освоение спортивной техники; метод, направленный на воспитание физических качеств; игровой метод; соревновательный метод.

### Режим занятий:

Этап подготовки	Год обучения	Режим реализации	Максимальная продолжительность одного занятия (в академ. час)	Максимальное количество часов в неделю (в академ. час)	Годовой объем учебно-тренировочной работы (час/год)
Спортивно-оздоровительный	Весь период	39 учебных недель на базе МБУДО ДЮСШ г. Певек	2 часа (80 минут) 3 раза в неделю	6	234

## 8. ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Современный российский национальный воспитательный идеал – высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее страны, укорененный в

духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

В соответствии с этим идеалом и нормативными правовыми актами Российской Федерации в сфере образования **цель воспитания обучающихся в МБУДО СШ г.Певек:** развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

**Задачи воспитания обучающихся в МБУДО СШ г.Певек:**

усвоение ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);

формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);

приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний.

Виды, формы воспитательной работы

Используются различные формы проведения мероприятий: собрание, общешкольные мероприятия, конкурсы, игры, тематические выставки творческих работ, акции, консультации, разъяснительные беседы и др.

**Ожидаемые результаты:**

осознание российской гражданской идентичности,  
сформированность ценностей самостоятельности и инициативы,  
готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению,

наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности,  
сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом.

**9. Материально-технические условия реализации программы.**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
2	Мяч баскетбольный	штук	30
3	Доска тактическая	штук	2
4	Мяч набивной (медицинбол)	штук	20
5	Свисток	штук	4
6	Секундомер	штук	4
7	Стойка для обводки	штук	20
8	Фишки (конусы)	штук	30
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
9	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
10	Мяч волейбольный	штук	2
11	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
12	Мяч теннисный	штук	10
13	Мяч футбольный	штук	2
14	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
15	Скакалка гимнастическая	штук	24
16	Скамейка гимнастическая	штук	4

**Кадровое обеспечение программы:** программу реализует тренер-преподаватель

## 10. СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Общими критериями оценки деятельности по общеразвивающей программе являются:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности учащихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных Программой;
- показатели участия в соревнованиях.

В целях объективного определения перспективности обучающихся, динамики уровня спортивного совершенствования и своевременного выявления недостатков в спортивной подготовке осуществляется итоговый контроль успеваемости. Итоговый контроль обучающихся проводится по окончании освоения Программы тренером-преподавателем, согласно перечню контрольных нормативов Программы с фиксацией результатов в журналах учёта групповых занятий.

В качестве контроля за ростом спортивной подготовки рекомендуется проводить классификационные соревнования, планируя на них не только классические, но и специально-вспомогательные упражнения.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Уровни освоения Программы	Результат
Высокий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт
Средний уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки
Низкий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям

### Учебно-методическое и организационное обеспечение программы.

Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры / под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 1997.

Баскетбол. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М.: Федеральное агентство по ФК и С, 2006.

Воронин И.Ю. Организация и проведение соревнований по баскетболу. – Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2011

- Вуден Д. Современный баскетбол / Сокр.пер. с англ. Яхонтова Е.Р., М.: ФиС, 1987.
- Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. – М.: ФиС, 1997.
- Гомельский А.Я. Управление командой в баскетболе. – М.: ФиС, 1976.
- Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболистов. – М.: ФиС, 1977.
- Губа В.П., Фолин С.Г. Особенности отбора в баскетболе. – М.: ФиС, 2006.
- Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений. Москва, 2001
- Колос В.М. Баскетбол: теория, практика. Минск, 1988.
- Костикова Л.В. Баскетбол. Азбука спорта. Москва, 2002.
- Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. М.
- Луничкин В.Г., профессор, заслуженный тренер РФ; Духовный М.И., заслуженный тренер РФ. Программа для детско-юношеских спортивных школ по баскетболу. – М.: Советский спорт, 2004.
- Луничкин В., Чернов С., Чернышев С. Тактика позиционного нападения против личной защиты: Метод.пособие для тренеров ДЮСШ. – М., 2002.
- Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. – М.: Академия, 2007
- Подвижные игры. Былеев Л.В., Коротков И.М. – М.: ФиС, 2002.
- Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008. - 62 с.
- Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». / под редакцией Ю.М. Портнова.- М.: 2004.
- Российская Федерация баскетбола, СДЮШОР № 22 "Глория": Памятка детскому тренеру. - М.: [Б.И.], 2001
- Сортэл Н. Баскетбол: первые шаги/Пер. с англ. Москва, 2002
- Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2 / под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М. Портнова.- М.: Изд. Центр Академия, 2004.
- Стонкус С. Мы играем в баскетбол. – М.: Просвещение, 1984.
- Чернова Е.А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод.рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. Москва, 2001.
- Чернова Е.А. Некоторые рекомендации для тренеров, работающих с группами начальной подготовки по баскетболу. Москва, 2002.
- Чернова Е.А., Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами в системе подготовки баскетболистов. Москва, 2003.
- Российский баскетбольный союз <http://rfs.ru>
- [Уроки баскетбола. Баскетбольные тренировки от «А» до «Я».](#) – на сайте представлены уроки баскетбола от специалистов отечественной и заокеанской школ баскетбола.
- [«Slamdunk.ru».](#) – [баскетбольный портал](#) – новости, справочные материалы, тексты книг и пр. по баскетболу и стритболу. Календарь и результаты российских и международных матчей. Фото- и видеогалереи баскетболистов. Форум и блоги.
- [Все о баскетболе](#) – информационный сайт об игре в баскетбол

