

РАССМОТРЕНА  
на педагогическом совете  
протокол №1 от «31» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом МБУДО СШ г. Певек № 01-05/32  
от 31 августа 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 сопряжённые 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:**

1) *Этап начальной подготовки* представляет «**базовый уровень**» и предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний в области физической культуры и спорта, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

2) *Учебно-тренировочный этап* представляет «продвинутый уровень» и предполагают использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы, углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

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

Общий объем программы может быть различным в зависимости от места, состава занимающихся и целей реализации программы и составлять 234, 312, 468 и 546 часов в год, соответственно 6, 8, 12 и 14 часов в неделю.

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

## **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.

По итогам обучения по программе в целом обучающиеся **должны знать:**

1. состояние и развитие баскетбола в России;
2. правила техники безопасности;
3. правила игры;
4. терминологию баскетбола.

**Должны уметь:**

5. выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;
6. анализировать и оценивать игровую ситуацию;
7. обладать тактикой нападения и защиты;
8. судить соревнования по баскетболу.

**Должны иметь следующие навыки:**

9. владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча;
10. применение индивидуальных действий, как в нападении, так и в защите;
11. самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.

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)

#### 1). Этап начальной подготовки 1 год обучения:

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Теоретическая подготовка</b>				
1.1.	Краткий обзор истории развития баскетбола. Правила соревнований	2	2	-	текущий / беседа
1.2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	1	-	
1.3.	Техника безопасности. Оборудование и инвентарь	1	1	-	
1.4.	Личная гигиена, режим дня здоровый образ жизни	1	1	-	
1.5.	Моральные принципы спортивного поведения. Психологическая подготовка	2	2	-	
2.	<b>Общая физическая подготовка</b>				
2.1.	Развитие силы и быстроты	17	-	17	текущий / контрольные тесты по ОФП
2.2.	Развитие координации	16	-	16	
2.3.	Развитие выносливости	17	-	17	
2.4.	Развитие гибкости	16	-	16	
3.	<b>Специальная физическая подготовка</b>				
3.1.	Развитие скоростно-силовых качеств	21	1	20	текущий / контрольные тренировки, наблюдение, сдача нормативов по СФП
3.2.	Развитие специальной выносливости	21	2	19	
4.	<b>Технико-тактическая подготовка</b>				
4.1.	Техническая подготовка	54	1	52	текущий / контрольные тренировки
4.2.	Тактическая подготовка	18	1	17	
5.	<b>Интегральная подготовка</b>				
5.1.	Интегральная подготовка	25	-	25	текущий / соревнования
6.	<b>Участие в соревнованиях</b>				
6.1.	Соревновательная деятельность	13	-	13	текущий / соревнования

7.	<b>Контрольные испытания</b>				
7.1.	Сдача контрольных нормативов	10	2	8	промежуточная аттестация / контрольно-переводные нормативы по ОФП и СПФ
	Всего	234	14	220	

2). **Этап начальной подготовки 2 и 3 год обучения:**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория (2 год / 3 год)	Практика (2 год / 3 год)	
1.	<b>Теоретическая подготовка</b>				
1.1.	Краткий обзор истории развития баскетбола. Правила соревнований	3 / 4	3 / 4	-	текущий / зачет
1.2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2 / 1	2 / 1	-	
1.3.	Техника безопасности. Оборудование и инвентарь	1 / 1	1 / 1	-	
1.4.	Личная гигиена, режим дня здоровый образ жизни	2 / 2	2 / 2	-	
1.5.	Моральные принципы спортивного поведения. Психологическая подготовка	2 / 2	2 / 2	-	
2.	<b>Общая физическая подготовка</b>				
2.1.	Развитие силы и быстроты	18 / 18	-	18 / 18	текущий / контрольные тесты по ОФП
2.2.	Развитие координации	18 / 18	-	18 / 18	
2.3.	Развитие выносливости	18 / 18	-	18 / 18	
2.4.	Развитие гибкости	18 / 18	-	18 / 18	
3.	<b>Специальная физическая подготовка</b>				
3.1.	Развитие скоростно-силовых качеств	24 / 24	1 / 0	23 / 24	текущий / контрольные тренировки, наблюдение, сдача нормативов по СФП
3.2.	Развитие специальной выносливости	24 / 24	1 / 0	23 / 24	
4.	<b>Технико-тактическая подготовка</b>				
4.1.	Техническая подготовка	69 / 69	1 / 1	68 / 68	текущий / контрольные тренировки
4.2.	Тактическая подготовка	38 / 38	1 / 1	37 / 37	
5.	<b>Интегральная подготовка</b>				
5.1.	Интегральная подготовка	25 / 25	-	25 / 25	текущий / соревнования
6.	<b>Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика</b>				
6.1.	Соревнования	30 / 30	-	30 / 30	текущий / соревнования
6.2.	Судейство, проведение и обслуживание соревнований	7 / 7	1 / 1	6 / 6	текущий / тестирование
7.	<b>Контрольные испытания</b>				
7.1.	Сдача контрольных нормативов	10 / 10	2 / 2	8 / 8	промежуточная аттестация / контрольно-переводные нормативы по ОФП и СПФ

8.	<b>Медицинское обслуживание</b>	3 / 3		3 / 3	
	Всего	312/312	17 / 15	295 / 297	

### 3). Учебно-тренировочный этап 1 и 2 год обучения:

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего (1 год / 2 год)	Теория (1 год / 2 год)	Практика (1 год / 2 год)	
1.	<b>Теоретическая подготовка</b>				
1.1.	Физическая культура и спорт в России, Чукотском автономном округе, городском округе Певек	2/2	2/2	-	текущий / зачет
1.2.	Состояние и развитие баскетбола	2/2	2/2	-	
1.3.	Сведения о строении и функциях организма человека	2/2	2/2	-	
1.4.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2/2	2/2	-	
1.5.	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процессы упражнения	1/1	1/1	-	
1.6.	Правила соревнований, их организация и проведение	3/3	3/3	-	
2.	<b>Общая физическая подготовка</b>				
2.1.	Развитие силы и быстроты	23/22	-	23/22	текущий / контрольные тесты по ОФП
2.2.	Развитие координации	22/23	-	22/23	
2.3.	Развитие выносливости	23/22	-	23/22	
2.4.	Развитие гибкости	21/22	-	21/22	
3.	<b>Специальная физическая подготовка</b>				
3.1.	Развитие скоростно-силовых качеств	32/32	-	32/32	текущий / контрольные тренировки, сдача нормативов по СФП
3.2.	Развитие специальной выносливости	32/32	-	32/32	
4.	<b>Технико-тактическая подготовка</b>				
4.1.	Техническая подготовка	100/100	2/2	98/98	текущий / контрольные тренировки
4.2.	Тактическая подготовка	57/57	2/2	55/55	
5.	<b>Интегральная подготовка</b>				
5.1.	Интегральная подготовка	58/58	-	58/58	текущий / соревнования
6.	<b>Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика</b>				
6.1.	Соревнования	33/33	-	33/33	текущий / соревнования
6.2.	Судейство, проведение и обслуживание соревнований	37/37	3/3	34/34	текущий / тестирование
7.	<b>Контрольные испытания</b>				
7.1.	Сдача контрольных нормативов	13/13	2/2	11/11	промежуточная аттестация / контрольно-переводные нормативы по ОФП и СПФ

8.	<b>Медицинское обслуживание</b>	5/5	-	5/5	
	Всего	468/468	21/21	447/447	

4). Учебно-тренировочный этап 3 и 4 год обучения:

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего (3 год / 4 год)	Теория (3 год / 4 год)	Практика (3 год / 4 год)	
1.	<b>Теоретическая подготовка</b>				
1.1.	Физическая культура и спорт в России	3/2	3/2	-	текущий / зачет
1.2.	Состояние и развитие баскетбола	2/2	2/2	-	
1.3.	Сведения о строении и функциях организма человека	4/6	4/6	-	
1.4.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	3/3	3/3	-	
1.5.	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процессы упражнения	3/3	3/3	-	
1.6.	Правила соревнований, их организация и проведение	5/4	5/4		
2.	<b>Общая физическая подготовка</b>				
2.1.	Развитие силы и быстроты	24/23	-	24/23	текущий / контрольные тесты по ОФП
2.2.	Развитие координации	22/23	-	22/23	
2.3.	Развитие выносливости	23/22	-	23/22	
2.4.	Развитие гибкости	21/22	-	21/22	
3.	<b>Специальная физическая подготовка</b>				
3.1.	Развитие скоростно-силовых качеств	40 / 38	-	40 / 38	текущий / контрольные тренировки, сдача нормативов по СФП
3.2.	Развитие специальной выносливости	46 / 48	-	46 / 48	
4.	<b>Технико-тактическая подготовка</b>				
4.1.	Техническая подготовка	110/110	4/4	106/106	текущий / контрольные тренировки
4.2.	Тактическая подготовка	80/80	4/4	76/76	
5.	<b>Интегральная подготовка</b>				
5.1.	Интегральная подготовка	65/65	-	65/65	текущий / соревнования
6.	<b>Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика</b>				
6.1.	Соревнования	40/40	-	40/40	текущий / соревнования
6.2.	Судейство, проведение и обслуживание соревнований	37/37	3/3	34/34	текущий / тестирование
7.	<b>Контрольные испытания</b>				
7.1.	Контрольные нормативы текущей аттестации	13/13	2/2	11/11	промежуточная аттестация / контрольно-переводные нормативы по ОФП и СПФ
8.	<b>Медицинское обслуживание</b>	5/5	-	5/5	

	Всего	546/546	33 / 33	513/513	
--	-------	---------	---------	---------	--

### 3.2. Календарный (тематический) план

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
	1-й год (6 ч. в нед.)	2-й, 3-й год (8 ч. в нед.)	1-й, 2-й год (12 ч. в нед.)	3-й, 4-й год (12 ч. в нед.)
Теоретическая подготовка	7	10	12	20
Общая физическая подготовка	66	72	89	90
Специальная физическая подготовка	42	48	64	86
Техническая подготовка	53	69	100	110
Тактическая подготовка	18	38	57	80
Интегральная подготовка	25	25	58	65
Инструкторская и судейская практика	-	7	37	37
Участие в соревнованиях	13	30	33	40
Контрольные испытания	10	10	13	13
Медицинское обследование	-	3	5	5
<b>Всего часов за 39 недель</b>	<b>234</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>468</b>

## 4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### 1. Содержание учебного плана ГНП

#### Теоретическая подготовка

1) Краткий обзор истории развития баскетбола. Правила соревнований. Происхождение баскетбола. Исторические корни. Родина баскетбола. Возникновение и развитие в России. Баскетбол и олимпийские игры. Известные спортсмены. Правила игры в баскетбол, терминология.

2) Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Способы укрепления здоровья.

Адаптация в социальной среде при помощи физической культуры и спорта. Подготовка к труду и службе на защите Родины .

3) Техника безопасности. Оборудование и инвентарь. Инструктажи по поведению в зале, на спортивных площадках, на спортивных соревнованиях. Оказание первой помощи пострадавшим. Правила использования инвентаря. Оборудование в спортивном зале. Инвентарь для занятий баскетболом. Экипировка в баскетболе.

4) Личная гигиена, режим дня здоровый образ жизни. Культурно-гигиенические привычки у детей. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале. Гигиена одежды и обуви. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Закаливание. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Полезные продукты.

5) Моральные принципы спортивного поведения. Психологическая подготовка. Спортивная честь. Воспитание морально-волевых качеств: патриотизма, гражданственности, сознательности. Воля к победе

Общая физическая подготовка (ОФП).

Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения с предметами. Упражнения со скакалками, резиновыми мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Акробатические упражнения. Перекаты вперед. Кувырки вперед. Стойка на лопатках.

Прыжки. Прыжки с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину, в высоту. Прыжки вперед и назад «лягушкой».

Бег. Бег с ускорениями до 20 м.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта». Комбинированные эстафеты.

Специальная физическая подготовка (СФП).

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» Игры с отягощениями Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Ускорение. рывки на отрезках от 6 до 10 м. из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком, спиной вперед. Бег за лидером.

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.

Технико-тактическая подготовка включает понятие о технике. Анализ технических приемов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Техника – основа спортивного мастерства. Классификация техники и тактики игры. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Практические занятия.

Техника нападения. Техника передвижения. Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Техника защиты. Техника передвижений. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Тактика нападения.

1) индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча.

2) групповые действия: взаимодействия двух игроков – «передай мяч – выходи».

3) командные действия: организация командных действий по принципу выхода на свободное место.

Тактика защиты.

1) индивидуальные действия: выбор места по отношению к нападающему с мячом.

2) групповые действия: взаимодействия двух игроков – подстраховка.

3) командные действия: переключения от действий в нападении к действиям в

защите.

Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика. Игры между группами в ДЮСШ; участие команд ДЮСШ в соревнованиях различного уровня. Установка игрокам перед соревнованиями. Тактический план игры. Разбор проведенных игр. Характеристика команды противника.

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

## **2. Содержание учебного плана УТГ**

### Теоретическая подготовка

1) Физическая культура и спорт в России, Чукотском автономном округе, городском округе Певек. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

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

3) Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузке в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

4) Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средства восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы спортивного массажа.

5) Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процессы упражнения. Характеристика нагрузки в баскетболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки.

б) Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке юных баскетболистов. Спортивные соревнования, их планирование, 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 России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

#### Общая физическая подготовка (ОФП).

Строевые упражнения. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.).

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги, через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Кувырок из упора присев и из основной стойки. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла, «Мост» с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

Соединения указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий – от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м.

Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега. Метание дротиков и копья в цель и на дальность с места и шага.

Подвижные игры: «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

Ходьба на лыжах. Эстафеты на лыжах.

#### Специальная физическая подготовка (СФП).

Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или куртке с весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх, имитация передачи и т. д., но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

Подвижные игры: «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Поймай палку», «Четыре мяча». Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге (правая, левая) под гору и с горы,

отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения с отягощениями. Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).

Технико-тактическая подготовка включает понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Техника – основа спортивного мастерства. Классификация техники и тактики игры. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Практические занятия.

#### **Техника нападения.**

Техника передвижения. Сочетание способов передвижения.

Техника владения мячом. Передача мяча одной рукой сверху, одной рукой снизу.

Броски мяча одной рукой сверху в движении.

Обводка противника с изменением скорости.

#### **Техника защиты.**

Техника передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

Техника овладения мячом. Сочетание способов овладения мячом.

#### **Тактика нападения.**

Групповые действия: взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним и наружным).

Тактика защиты.

Групповые действия: взаимодействие двух игроков – проскальзывание.

Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика. Игры между группами в СШ; участие команд СШ в соревнованиях различного уровня. Установка игрокам перед соревнованиями. Тактический план игры. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника.

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 50x50 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 групп начальной подготовки первого года обучения (тренировочная нагрузка 6 ч. в неделю)

№ п/п	Предметная область, раздел спортивной подготовки	Часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	Теоретическая подготовка	7	2	1	1	1	-	-	1	1	-
2	Общая физическая подготовка	66	8	8	8	6	6	8	8	7	7
3	Специальная физическая	42	5	5	5	5	4	5	5	4	4

	подготовка										
4	Техническая подготовка	53	7	6	6	5	5	7	6	5	6
5	Тактическая подготовка	18	1	2	2	3	2	2	3	2	1
6	Интегральная подготовка	25	2	3	3	3	3	2	3	3	3
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Участие в соревнованиях	13	1		1	2	3			2	3
9	Контрольные испытания	10				2	3			2	3
10	Медицинское обследование	-									
11	ИТОГО	<b>234</b>	26	26	26	27	26	24	26	26	27

2. Примерный учебный план-график распределения учебных часов по предметным областям (разделам обучения) для групп начальной подготовки второго и третьего года обучения (тренировочная нагрузка 8 ч. в неделю)

№ п/п	Предметная область, раздел спортивной подготовки	Часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	Теоретическая подготовка	10	2	1	1	1	1	1	1	2	0
2	Общая физическая подготовка	72	9	9	9	6	7	8	9	9	6
3	Специальная физическая подготовка	48	7	6	5	5	5	5	6	5	4
4	Техническая подготовка	69	10	8	8	6	8	8	8	7	6
5	Тактическая подготовка	38	4	5	5	4	3	4	5	4	4
6	Интегральная подготовка	25	2	3	3	3	3	2	3	3	3
7	Инструкторская и судейская практика	7	0	0	1	2	2	0	0	0	2
8	Участие в соревнованиях	30	0	2	3	4	4	4	3	5	5
9	Контрольные испытания	10	0	1	0	3	2	0	0	0	4
10	Медицинское обследование	3	1			1					1
11	ИТОГО	312	35	35	35	35	35	32	35	35	35

3. Примерный учебный план-график распределения учебных часов по предметным областям (разделам обучения) для учебно-тренировочных групп (тренировочная нагрузка 12 ч. в неделю)

№ п/п	Предметная область, раздел спортивной подготовки	Часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	Теоретическая подготовка	12	2	2	1	1	2	1	1	1	1
2	Общая физическая подготовка	89	12	11	10	9	11	10	11	8	7
3	Специальная физическая подготовка	64	7	8	7	7	7	7	7	7	7
4	Техническая подготовка	100	12	11	11	11	11	11	11	11	11
5	Тактическая подготовка	57	6	7	7	6	6	6	7	6	6
6	Интегральная подготовка	58	6	8	7	6	6	6	7	7	5
7	Инструкторская и судейская практика	37	3	4	4	5	4	4	4	4	5
8	Участие в соревнованиях	33	2	2	5	5	2	3	4	5	5
9	Контрольные испытания	13				2	4			3	4
10	Медицинское обследование	5	2			1					2
11	<b>ИТОГО</b>	<b>468</b>	52	53	52	52	53	48	53	52	53

## 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)
Группы начальной подготовки	1 год	39 учебных недель на базе МБУДО СШ г. Певек	2 часа (80 минут) 3 раза в неделю	6	234
	2 и 3 год	39 учебных недель на базе МБУДО СШ г. Певек	3 часа (120 минут) 2 раза в неделю 2 часа (80 минут) 1 раз в неделю	8	312
Учебно-тренировочные группы	1-5 год	39 учебных недель на базе МБУДО СШ г. Певек	3 часа (120 минут) 4 раза в неделю	12	468

## 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
17	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

**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.Железняк, 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

**Контрольно-переводные нормативы по физической и технической подготовке по годам обучения**

№	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)						
		1-й год		2-й год		3-й год		
		1	2	1	2	1	2	3
1.	Бег 20м, с	4,5	4,3	4,0	3,8	3,7	3,7	3,7
2.	Прыжок в длину с места, см	155	160	180	195	205	205	207
3.	Прыжок вверх с места, см	28	32	35	37	40	41	42
4.	Челночный бег 3по 10м, с	8,7-9,2	8,3-8,6	8,1-8,5	7,8-8,3	7,6-8,1	7,3-7,7	-
5.	Передвижения в защитной стойке (с)	10,3	10,2	10,0	9,5	9,0	8,8	8,7
6.	Скоростное ведение (с, попадания)	15,3	15,1	15,0	14,8	14,6	14,5	14,4
7.	Передача мяча (с, попадания)	14,5	14,4	14,3	14,1	13,9	13,8	13,6
8.	Дистанционные броски (%)	28	30	35	40	45	48	50
9.	Штрафные броски (%)	-	-	-	48	50	60	70
№	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)						
		1-й год		2-й год		3-й год		
		1	2	1	2	1	2	3
1.	Бег 20м, с	4,2	4,0	3,9	3,9	3,8	3,6	3,6
2.	Прыжок в длину с места, см	160	174	190	195	205	210	215
3.	Прыжок вверх с места, см	30	32	35	38	41	43	44
4.	Челночный бег 3по 10м, с	8,4-8,9	8,1-8,5	7,9-8,3	7,6-8,0	7,4-7,8	7,2-7,6	-
5.	Передвижения в защитной стойке (с)	10,1	10,0	9,8	9,0	8,7	8,5	8,3
6.	Скоростное ведение (с, попадания)	15,0	14,9	14,7	14,2	14,0	13,9	13,5
7.	Передача мяча (с, попадания)	14,2	14,0	14,0	13,8	13,6	13,5	13,2
8.	Дистанционные броски (%)	28	30	35	40	45	48	50
9.	Штрафные броски (%)	-	-	-	48	50	60	70