

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного
образования детско-юношеская спортивная школа

Рассмотрено
на заседании Тренерского совета
Протокол № 1 от «29» августа 2023 г.

Утверждаю:

Директор МАОУ ДО ДЮСШ

Л.Ю. Заикина

Приказ от «29» августа 2023 г. № 98-д



**Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Баскетбол»
для групп спортивно-оздоровительного этапа
(базовый, углублённый уровень)**

Возраст обучающихся: 10 – 15 лет

Срок реализации: 2 года

Автор составитель: Тренер-преподаватель ДЮСШ

Шлепанов Сергей Николаевич

Содержание

1.	Комплекс основных характеристик программ	3
1.1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Цель и задачи программы.....	5
2.1.	Содержание программы.....	6
2.2.	Воспитательная работа.....	12
2.3.	Планируемые результаты.....	15
3.	Комплекс организационно-педагогических условий.....	16
3.1.	Календарный учебный график.....	16
3.2.	Условия реализации программы.....	16
3.2.1.	Материально-техническое обеспечение.....	16
3.2.2.	Методические материалы.....	17
3.2.3.	Кадровое обеспечение.....	18
3.3.	Формы аттестации.....	21
Список литературы		

1. Основные характеристики.

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта баскетбол разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее — СанПиН);
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок);
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Настоящая программа предназначена для детей и подростков, желающих заниматься спортом, не имеющих медицинских противопоказаний в возрасте 10-15 лет.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности и раздела «Баскетбол». Курс направлен на укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности обучающихся, а также на удовлетворение интересов обучающихся с углубленной подготовке в избранном виде спорта.

Актуальность данной образовательной программы выражается в том, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, поскольку дети занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников.

Современный социальный заказ на образовательные услуги обусловлен задачами физического развития детей, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования. В ней подчеркивается важность физического воспитания, использование оздоровительных, развивающих и воспитательных возможностей, формирующих у обучающихся творческие способности, ценностное отношение к здоровью, нравственность.

Отличительные особенности программы.

Данная программа разновозрастная, что благоприятным образом влияет на связь между более старшими и младшими детьми, создаются оптимальные условия для формирования дружеских отношений, заботливости, самостоятельности и дисциплинированности.

Адресат программы: программа направлена на обучающихся

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная образовательная программа: 10-15 лет.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 10 лет.

Число детей, одновременно находящихся группе (минимальное 15 человек, максимальное 30).

К учебным занятиям по баскетболу могут привлекаться дети, стоящие на различных формах учета.

Для комплектации групп по баскетболу по данной программе не производится отбор детей по антропометрическим данным и другим показателям пригодности к данному виду спорта. К спортивно оздоровительному этапу допускаются все лица с 10 лет, желающие заниматься баскетболом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). В группах СО осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники баскетбола.

Режим занятий.

Устанавливается в соответствии с Уставом, Правилами внутреннего трудового распорядка обучающихся и годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

Начало учебного года	С 04 сентября
Продолжительность учебной недели	Шестидневная рабочая неделя
Длительность учебно-тренировочного занятия	Продолжительность занятий исчисляется в академических часах по 40 минут.
Перерыв между учебными занятиями	10 минут
Продолжительность занятий	Не более 2 (двух) часов
Продолжительность летнего оздоровительного периода	с 01 июня по 31 августа

Объем и срок освоения программы

Объем программы:

- 228 часов в год, 38 учебных недель, 6 часов в неделю.

Уровни	Базовый	Продвинутый	Объем за весь период обучения
Года обучения	2	3	
Количество часов	228	228	456

Содержание и материал дополнительной общеразвивающей программы должны быть организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями

сложности:

1. «Базовый уровень». Предполагает освоение базовых знаний в выбранном направлении физкультурно-спортивной деятельности, основанной на одном или нескольких видах спорта, изучение терминологии и специализированных понятий, обеспечивающих базисную основу для освоения учебного материала программы. Организационные формы занятий, разновидность подготовки и средств физического воспитания гарантированно формируют умения и навыки для участия обучающихся в соревновательной деятельности по избранному виду физкультурно-спортивной деятельности (баскетбол)
2. «Углублённый уровень» Предполагает углублённое изучение сведений в области выбранного направления физкультурно-спортивной деятельности, основанной на одном или нескольких видах спорта, освоение более сложных и вариативных, узкоспециализированных умений и двигательных навыков основанных на технических элементах избранного вида спорта, формирующих раннее профессиональное самоопределение в рамках содержательно-тематического плана, а также обеспечивающих возможность участия обучающихся в соревновательной деятельности различного уровня.

Форма обучения – групповая, индивидуальная.

Виды занятий: тренировочное занятие, беседы, лекции, открытое занятие.

Формы подведения результатов: участие во внутри школьных соревнованиях, матчевых встречах, турнирах, тестирование по ОФП и СФП, мастер-классах.

2. Цели и задачи программы

Цель программы – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Формирование здорового образа жизни.

Достижению данных целей способствует решению следующих задач.

Обучающие задачи:

- формирование у обучающихся необходимых знаний о здоровом образе жизни;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучать правильному выполнению физических упражнений.

Развивающие задачи:

- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- развивать двигательные способности детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

Воспитательные задачи:

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности;

- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

2.1. Содержание программы

Учебно-тематическое планирование

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 38 недель.

Годовой план-график распределения учебных часов по баскетболу спортивно – оздоровительной группы «Базовый», «Углублённый».

№п/п	Разделы подготовки	базовый	углублённый
1.	Теоретическая подготовка	20	14
2.	Общая физическая подготовка	46	46
3.	Специальная физическая подготовка	50	50
4.	Техническая и тактическая подготовка	68	68
5.	Интегральная подготовка	26	26
6.	Соревнование*	8	14
7.	Контрольные испытания	10	10
8.	Общее количество часов	228	228
* на одну игру отводится 2 часа			

Допускается реализация предметных областей посредством самостоятельной работы обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана.

Теоретическая подготовка.

- Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности.

История возникновения баскетбола.

- Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале и на улице. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания.

- Основы техники и тактики игры. Основные понятия о спортивной технике и тактике игры. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

- Оборудование и инвентарь. Разметка площадки. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе тренировки соревнований. Тренажерные устройства, технические средства.

- Спортивные соревнования. Организация и проведение. Роль соревнований в подготовке

занимающихся, в подготовке спортсменов. Правила соревнований по баскетболу. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы:

- первая для мышц рук и плечевого пояса,
- вторая-для мышц туловища и шеи;
- третья-для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-15 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет).

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные-от 3 до 5 видов.

Упражнения по общей физической подготовке:

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 построю, 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 разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и мах и ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна вперед и 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, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый(настольный), в волейбол, в бадминтон.

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 перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажёрах.

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 в четверо 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. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: сперелазанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

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. Беги прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, сотягощениям и спредельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

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. Туристические походы.

Подвижные игры.

Обычные салочки. Один из играющих—водящий, ему ловить. Остальные разбегаются. Кого осалит (дотронется ладонью) водящий, тот присоединяется к нему и ловит остальных вместе с ним. Изловив третьего, они ловят четвёртого, пятого и т.д., пока не переловят всех. Когда все пойманы, игра начинается снова. Существует другой, бесконечный вариант игры: тот, кого осалит водящий, сам становится водящим, а водящий, наоборот, становится простым игроком. Иногда по согласованию игроков вводится дополнительное правило: водящий не имеет права осаливать того, кто до этого осалил его самого.

Круговые салочки. Играющие становятся по кругу (3 круга на площадке, если много народу, то распределить по всем трем кругам). По сигналу все бегут по кругу друг за другом. Если кто-то кого-то догонит и осалит, тот выходит из игры. Неожиданно дается громкий сигнал. При этом все должны повернуться и бежать в противоположную сторону, стараясь осалить бегущего впереди. Выигрывают те, кого не смогли осалить.

Колдунчики. Игроки делятся на две неравные команды: «колдуны» (примерно 1/3 игроков) и «убегающие» (2/3). Если колдун запятнает убегающего, он его «заколдовывает» — тот возвращается в то место, где его запятали, и встаёт не подвижно. «Расколдовать» его может кто-то из убегающих, коснувшись заколдованного рукой. Колдуны выигрывают, когда заколдовывают всех, убегающие — когда за отведённое время не дали колдунам это сделать. Если участников игры больше 10-15ти человек, часто используют цветные повязки или ленточки для обозначения водящих и убегающих.

Вышибалы. Для игры в вышибалы нужно как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются на две команды. Двое игроков из одной становятся на расстоянии примерно семь

— Восемь метров друг напротив друга. У них мяч. Между ними передвигаются два игрока другой команды. Задача первых – перебрасываясь мячом друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры. При этом нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в цель, мог быть пойман партнёром, а не улетал каждый раз в никуда. Задача вторых – не дать себя выбить. Если ловишь летящий мяч, тебе добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, пять жизней и чтобы выбить из игры, нужно попасть в тебя шесть раз. Если мяч отскакивал от земли и попадал в игрока, это не считалось. Место выбитых игроков занимали другие члены команды. Когда выбивали всех – команды менялись местами.

Гуси–Лебеди. На одной стороне площадки проводится черта, отделяющая "гусятник". Посередине площадки ставится 4 скамейки, образующие дорожку шириной 2-3 метра. На другой стороне площадки ставится 2 скамейки - это "гора". Все играющие находятся в "гусятнике" - "гуси". За горой очерчивается круг "логово", в котором размещаются 2 "волка". По сигналу - "гуси-лебеди, в поле", "гуси" идут в "поле" и там гуляют. По сигналу "гуси - лебеди домой, волк за дальней горой", "гуси" бегут к скамейкам в "гусятник". Из-за "горы" выбегают "волки" и догоняют "гусей". Выигрывают игроки, ни разу не пойманные.

Поймай мяч. Вкруг, диаметром 1 метр, становится участник с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

Третий лишний. Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два

ведущих: один убегает, другой - догоняет. Убегающий спасаясь от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, становится лишним—убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

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 с перемещением. 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. Стигание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание 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 1-5кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (играв «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. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

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. 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 2-3м.

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 удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Техническая подготовка

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение технических элементов баскетбола;
- владение техникой и умение сочетать вразной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях

соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения:

- Прыжок толчком двух ног
- Прыжок толчком одной ноги
- Остановка прыжком
- Остановка двумя шагами
- Повороты вперед
- Повороты назад
- Ловля мяча двумя руками на месте
- Передача мяча двумя руками сверху
- Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)
- Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)
- Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)
- Передача мяча двумя руками с места
- Передача мяча одной рукой с места
- Ведение мяча с высоким отскоком
- Ведение мяча с низким отскоком
- Ведение мяча на месте
- Ведение мяча по прямой
- Броски в корзину двумя руками сверху
- Броски в корзину двумя руками от груди
- Броски в корзину двумя руками снизу
- Броски в корзину двумя руками (добивание)
- Приставные шаги

Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка—это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий.

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие

специальных, определяющих решение этих задач.

Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;

- овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;

- формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия);

- развивать способности к быстрым переключениям действиях-от нападения к защите и от защиты к нападению;

- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность;

- изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

На спортивно-оздоровительном этапе уделяется внимание обучению тактическому приему нападения «Передай мяч и выходи».

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.

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.

2.2. Воспитательная работа

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
 - высокая организация учебно-тренировочного процесса;
 - атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
 - дружный коллектив;
 - система морального стимулирования;
 - наставничество опытных спортсменов.
- Основные воспитательные мероприятия:
- торжественный прием вновь поступивших в спорт школу;
 - проводы выпускников;
 - просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
 - регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
 - проведение тематических праздников;
 - встречи со знаменитыми спортсменами,
 - экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
 - тематические диспуты и беседы;
 - трудовые сборы и субботники;
 - оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

План воспитательной работы на 2023-2024 учебный год

Наименование мероприятия	Сроки и место проведения Участники, возраст	Ответственные
I Модуль «Ключевые общегрупповые дела»		
Беседа о ценности здоровья и о важности здорового образа жизни	Сентябрь. Обучающиеся 10-15 лет	Тренеры-преподаватель
День учителя. Турнир «Тренера против воспитанников»	Октябрь. Обучающиеся 10-15 лет	Тренеры-преподаватель
Торжественная церемония «Посвящение в юные спортсмены баскетбола»	Октябрь. Обучающиеся поступившие в новом году.	Тренеры-преподаватель

Турнир по стрит-болу 2 на 2 «На призы Деда мороза».	Декабрь. Обучающиеся 10-15 лет	Тренеры-преподаватель
«А ну-ка, парни!» посвященный Дню защитника Отечества	Февраль. Обучающиеся 10-15 лет	Тренеры-преподаватель
«А ну-ка, девушки!» посвященный Международному женскому дню	Март. Обучающиеся 10-15 лет	Тренеры-преподаватель
Просмотр видео роликов, посвященных Дню космонавтики	Апрель. Обучающиеся 7-17 лет	Тренеры-преподаватель
Турнир по стрит-болу посвященные Дню Победы	Май. Обучающиеся 10-15 лет	Тренеры-преподаватель
Чествование выпускников «Звездный выпуск»	Май. Выпускники и обучающиеся	Тренеры-преподаватель
2 Модуль «Безопасность жизнедеятельности»		
Беседа по профилактике ВИЧ-инфекции	Сентябрь. Обучающиеся 10-15 лет	Тренеры-преподаватель
Беседа по правилам дорожного движения	Октябрь, июнь. Обучающиеся 10-15 лет	Тренеры-преподаватель
Видеоурок «Всемирный день борьбы со СПИДом». Размещение на сайте и в группах в соц. сетях	Декабрь. Обучающиеся 10-15 лет	Тренеры-преподаватель
Беседа на тему «Влияние алкоголя и никотина на интеллектуальное и физическое здоровье подростка»	Апрель. Обучающиеся 10-15 лет	Тренеры-преподаватель
3 Модуль «Учебно-тренировочные занятия»		
Беседы с обучающимися о состоянии и развитии спорта в России.	Сентябрь. Обучающиеся 10-15 лет	Тренеры-преподаватель
Тренировочные занятия.	Сентябрь-май	Тренеры-преподаватель
Промежуточные и итоговое тестирование в отделениях	Сентябрь, январь, июнь. Обучающиеся 10-15 лет	Тренеры-преподаватель
Операция «Все на старт»: ОФП и ГТО среди обучающихся ДЮСШ.	Октябрь, апрель обучающиеся 10-15 лет	Тренеры-преподаватель
4 Модуль «Самоуправление»		
Участие обучающихся в судейской практике	В течение год обучающиеся 10-15 лет	Тренеры-преподаватель
5 Модуль «Экскурсии и походы»		
День здоровья. Поход выходного дня.	Сентябрь. Обучающиеся 10-15 лет	Тренеры-преподаватель

6Модуль«Профориентация»		
Беседа «Значимость профессии»	Март. обучающиеся 12-15 лет	Тренеры-преподаватель
7Модуль«Школьные медиа»		
Просмотр видеоролика «Полет в космос», посвященный дню космонавтики	Апрель. Обучающиеся 10-15 лет	Тренеры-преподаватель
8Модуль«Организация предметно-эстетической среды»		
Оформление поздравительных уголков к праздничным датам	В течение года	Тренеры-преподаватель
9Модуль«Работа с родителями»		
Родительские собрания. Индивидуальные консультации родителями.	Сентябрь, январь, май. Родители воспитанников	Тренеры-преподаватель
Тематические праздники с родителями.	Декабрь, февраль, март. Родители воспитанников	Тренеры-преподаватель
Просвещение родителей о возрастных особенностях развития ребенка и профилактике вредных привычек.	Сентябрь, январь. Родители и обучающиеся	Тренеры-преподаватель
10Модуль«Социальное взаимодействие»		
Просветительская работа по профилактике ВИЧ-инфекции, а также пропаганда ЗОЖ	Сентябрь, март. Обучающиеся 10-15 лет	
Просветительская работа по профилактике ДТТ с приглашенным инспектором по пропаганде БДД капитаном полиции (МВД России).	Октябрь. Обучающиеся 10-15 лет	

2.3. Планируемые результаты

Результаты и способы определения результативности: обучающиеся приобретут необходимые умения и навыки игры в баскетбол, получают соревновательный опыт, занятия в секции позволят обеспечить воспитание морально-волевых качеств и укрепить здоровье.

Способы проверки образовательной программы и формы подведения итогов ее реализации:

- Повседневное систематическое наблюдение;
- Участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- Участие в товарищеских встречах и окружных соревнованиях;
- анкетирование.

Также предусмотрено проведение контрольных тестов и упражнений, которые проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

Результаты оцениваются по таблицам показателей двигательной подготовленности по окончании каждого года.

Планируемые (ожидаемые) результаты и способы определения их результативности:

Ожидаемые результаты.

Базовый уровень:

1. Уметь вести мяч правой и левой рукой. Уметь выполнять передачу двумя руками в прыжке.
2. Применять полученные навыки в учебной игре.
3. Выполнять передачу мяча от груди двумя руками партнёру.
4. Владеть навыками передачи мяча.
5. Совершенствовать ведение мяча.
6. Совершенствовать полученные навыки в учебной игре.
7. Выполнять точное попадание в кольцо.
8. Освоить навыки одиночного блокирования.

Углублённый уровень:

1. Выполнять перемещения в стойке;
2. Играть в подвижные игры;
3. Остановку в два шага и прыжком;
4. Сделать 2 шага с мячом и выполнять бросок по кольцу.

3. Организационно-педагогические условия

3.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	04 сентября	31 мая	38	114	228	2 занятия по 6 часа в неделю
2 год	02 сентября	31 мая	38	114	228	2 занятия по 6 часа в неделю
Каникулы: 01 июня - 31 августа (летние); 30 декабря – 07 января (зимние).						

3.2. Условия реализации программы

3.2.1. материально-техническое обеспечение:

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
Гимнастическая скамейка	6
Гимнастическая стенка	12
Кольцо баскетбольное	2

Свисток	4
Мат гимнастический	7
Мяч футбольный	4
Секундомер	4
Канат	2
Мяч баскетбольный	10
Скакалка	20
Гантели	20
Набивной мяч	10
Утяжелители	15
Весы электронные медицинские	1

3.2.2. Методические материалы

Наименование учебно- методических материалов (может также включать перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе)	Количество
Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. Портнов Ю.М., Башкирова В.Г., Луничкин В.Г.	1
Баскетбол: Азбука спорта. Костинова Л.В. – М.: ФиС, 2001	1
Индивидуальная подготовка баскетболистов. Яхонтов Е. Р.-М: ФиС, 75	1
Развитие быстроты и ловкости движений в баскетболе/ Скотт Хеттенбах	1
Развитие мощности в спорте/ Тюдор О. Бомп	1
Сборник упражнений для развития скорости, быстроты и ловкости движений. Тим Макклейн	1
Специальные упражнения баскетболиста. Грасис А.- М:ФиС, 67	1
Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 1/под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002	1

Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004	1
Тактика баскетбола. Гомельский А. Я.- М: ФиС,67	1
Управление командой в баскетболе. Гомельский А. Я.- М: ФиС,76	1
Министерство спорта РФ	www.minsport.gov.ru
Министерство образования и науки РФ	http://минобрнауки.рф/
Федерация баскетбола Свердловской области	
Российская федерация баскетбола	http:// russiabasket.ru/

3.2.3. Кадровое обеспечение:

Тренер-преподаватель – Шлепанов Сергей Николаевич, образование высшее, без квалификационной категории, стаж работы 22 года.

3.3. Формы аттестации

Контрольные испытания (тестирование) по общей физической подготовке учащихся по учебным нормативам.

Учёт результатов участия в соревнованиях по календарю спортивно-массовых мероприятий Учреждения, учёт победителей и призёров.

Учёт личностных достижений учащихся на соревнованиях различного уровня. Основными показателями реализации образовательной программы являются:

Объект контроля	Предмет контроля	Периодичность контроля
Спортивно-оздоровительный этап	Контрольная диагностика	Октябрь – апрель
	Сохранность контингента	Сентябрь-декабрь-май
	Посещаемость учащихся	Сентябрь-декабрь-март, май

Список литературы

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школолимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. Портнов Ю.М., Башкирова В.Г., Луничкин В.Г.
2. Баскетбол: Азбука спорта. Костикова Л.В. – М.: ФиС, 2001
3. Баскетбол. Учебник для ВУЗов ФК./под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997
4. Индивидуальная подготовка баскетболистов. Яхонтов Е. Р.- М: ФиС,75
5. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для ВУЗов ФК/под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004.
6. Развитие быстроты и ловкости движений в баскетболе/ Скотт Хеттенбах 7. Развитие мощности в спорте/ Тюдор О. Бомпа
8. Сборник упражнений для развития скорости, быстроты и ловкости движений. Тим Макклеин
9. Специальные упражнения баскетболиста. Грасис А.- М: ФиС,67 10. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 1/под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002
11. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004
12. Тактика баскетбола. Гомельский А. Я.- М: ФиС,67
13. Управление командой в баскетболе. Гомельский А. Я.- М: ФиС,76 14. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие; - СПб.: Олимп, 2006. Яхонтов Е.Р.
15. Юный баскетболист: Пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. Яхонтов Е.Р.

Аудиовизуальные средства (видеозаписи соревнований)

1. Учимся играть в баскетбол. Vlad Lishberov, 2002
2. Основы баскетбола. Питер Шарки, 2005
3. Баскетбол - обучающий видеокурс, на основе семинаров ведущих специалистов этого вида спорта, 2005
4. Семинар в Видном, 6.10.2013: "Школа баскетбола", 2013

чень интернет - ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

<http://www slamdunk.ru/>

<http://russiabasket.ru/>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022078

Владелец Заикина Лариса Юрьевна

Действителен с 14.04.2023 по 13.04.2024