

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа города Ишима»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 01 от 01.09.2025 г.



Утверждаю
Директор МАУ ДО «СШ г. Ишима»
А.А. Таланцев

01.09.2025г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа по виду спорта «БАСКЕТБОЛ»**

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: от 8 - 10 лет

Направленность: физкультурно-спортивная

Авторы-составители:

Ефремов Александр Леонидович,

Шуршенко Евгений Валерьевич,

Пахтусов Денис Владимирович

тренер-преподаватель

Ишим,
2025г.

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по баскетболу (далее Программа) составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г, № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», Федеральным законом от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», на основе Приказа Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Письма Минобрнауки РФ от 15.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ», Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09. 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (рег. № 61573от 18.12.2020г.)».

Данная Программа имеет **физкультурно-спортивную** направленность. В Программе больше внимания уделено основам здорового образа жизни, развитию системы профилактики и коррекции здоровья на основе мониторинга и определения ведущих факторов риска, а также повышению уровня физической подготовленности.

Актуальность программы. Баскетбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе. Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и

выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, мяч.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта.

На занятиях представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Программа рассчитана на обучающихся от 8 до 10 лет.

1.2. Цели и задачи программы

Цель данной Программы: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

Задачами программы являются:

образовательные

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.
- обучить технике и тактике двигательных действий.

воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества личности обучающихся;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;

оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.
- содействовать физическому развитию.
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Знать: основные понятия, термины; роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни; историю развития вида спорта; правила соревнований в избранном виде спорта.

Уметь: применять правила техники безопасности на занятиях; владеть основами гигиены; выполнять основные технические действия,

предусмотренные программой, применять изученные технические действия в соревновательных условиях.

Ожидаемые результаты

После окончания года обучения в группе спортивно-оздоровительного этапа обучающиеся должны

Знать:

- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в баскетбол;
- места занятий и инвентарь.

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- умение оценивать свои достижения;
- рост уровня развития физических качеств;
- владеть основами техники и тактики баскетбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

Программа рассчитана на 312 часов, из которых, 96 % - это практические занятия. Периодичность занятий - 3 раза в неделю по 2 астрономических часа (120 мин.)

Программа рассчитана на детей в возрасте от 8-10 лет спортивно-оздоровительного этапа. В спортивно-оздоровительные группы (СО) зачисляются дети, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься баскетболом, не достигшие соответствующего возраста для зачисления на базовый уровень, а также не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта баскетбол.

1.3. Организационные условия реализации программы:

Возраст обучающихся (лет)	Объём программы (час)	Кратность занятий в неделю (кол-во раз)	Продолжительность занятия - академический час (минут)	Наполняемость группы (человек)
8-10	312	3	120/ с использованием дистанционных технологий - 30	20

1.4. Формы и методы обучения.

Основными формами обучения игры в баскетбол, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в баскетбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование, участие в соревнованиях.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении, в основном, используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность обучающихся.

С целью обеспечения увеличения физической подготовки обучающихся в спортивно-оздоровительных группах необходимо использовать следующие дидактические компоненты:

- диагностика физической подготовленности;
- организация тренировочной деятельности посредством включения в нее системы методов и средств физической подготовки с учетом их возрастно-половых особенностей;
- рефлексия эффективности работы по обеспечению достижения учащимися спортивных результатов.

Основные методы физической подготовки:

- для развития быстроты - аналитический, целостный;
- для развития силы - метод динамических усилий, изометрический и метод сопряжённых воздействий;

- для развития выносливости - методы равномерной, переменной и интервальной тренировки,

- для развития ловкости и прыгучести - повторный и соревновательный. В процессе обучения двигательным навыкам и умениям, развития двигательных качеств, подготовки к выполнению контрольных и контрольно-переводных нормативов, домашних заданий обучающимся, обучающимся сообщаются специальные дополнительные сведения, способствующие лучшему сознательному освоению учебного материала. Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки.

Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством. На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно.

Форма обучения/ Структурный компонент	Очная	Очная с использованием дистанционных технологий
Объём и сроки	Программа рассчитана на 312 часа	Программа рассчитана на 312 часа.
Комплектование групп	Программа реализуется в группах обучающихся 20 человек одного возраста. Состав группы постоянный в течение обучения	Занятия организуются в групповом и индивидуальном режиме
Режим занятий	Согласно расписанию учебных занятий: - 8-10 лет – 2*60 минут	Согласно расписанию учебных занятий: - 8-10 лет – 2*30 минут
Особенности организации образовательного процесса	Образовательный процесс организуется в урочной форме	Образовательный процесс организуется в форме видеоуроков (мастер-классов), которые педагог отправляет обучающимся в группе «ВКонтакте»
Характеристика контингента	Обучающиеся без ОВЗ; дети 8-10 лет	Обучающиеся без ОВЗ; дети 8-10 лет
Текущий	Наблюдение за	Беседа с обучающимися и

контроль	индивидуальной работой обучающихся, беседа, анализ выполненных элементов	родителями, онлайн консультирование, видеоотчёт.
Итоговый контроль	Самоконтроль, взаимоконтроль, анализ проделанной работы	Самодиагностика, тестирование с автоматической проверкой, с проверкой педагогом, задания с ответом в виде файла
Условия применения формы обучения	Программа реализуется только в очной форме обучения	Дистанционные технологии при реализации программы применяются в исключительных случаях, когда обучающиеся не могут посетить занятия в учебном заведении (карантин, отмена занятий в случае активированных дней и т.д.)

Организация общения с детьми и родителями будет осуществляться в группе «ВКонтакте» и с помощью приложения-мессенджера Viber. Для организации дистанционного обучения будут использоваться видеоуроки, подготовленные педагогом по темам занятий. Для обеспечения текстовой, голосовой и видеосвязи через Интернет педагог использует программу Skype, платформу для онлайн-конференций Zoom.

1.6. Планируемые результаты

Результаты освоения программы представлены личностными, метапредметными и предметными результатами.

Результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол».

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения программы, отражают:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе занятий;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил безопасного поведения во время занятий и соревнований.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и тренировочных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в теоретической и практической деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программного материала. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний об истории игры в баскетбол, правилах игры, организации и проведении соревнований по баскетболу;
- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий по баскетболу с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий по баскетболу с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями игры баскетбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В результате освоения программы обучающиеся должны **знать**:

- теоретические и методические основы системы физического воспитания;
- анатомио-физиологические особенности развития своего организма и влияние различных упражнений на его развитие;
- технику отдельных элементов и тактику игры в баскетбол;
- правила соревнований по баскетболу, методику организации и проведения соревнований различного уровня;
- методы врачебного контроля в процессе тренировочных занятий и соревнований по баскетболу.

В результате освоения программы обучающиеся должны **уметь**:

- выполнять элементы игры в баскетбол;
- выполнять командные тактические действия в защите и нападении;

- организовывать и проводить соревнования по баскетболу.

В результате освоения программы обучающиеся должны **владеть:**

- техникой элементов нападения и защиты игры в баскетбол;

- индивидуальными, групповыми и командными тактическими действиями защиты и нападения во время игры;

- навыками судейства.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Учебный план

Учебный план на 52 недели тренировочных занятий (6 часов в неделю)

Таблица 1

№ п/п	Разделы подготовки	Кол-во часов
1.	Общая физическая подготовка (час).	122
2.	Специальная физическая подготовка (час)	60
3.	Техническая подготовка (час), Тактическая подготовка	94
4.	Теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия, (час)	26
5.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика, контрольно-переводные нормативы (час)	10
6.	Итого часов на 52 недель	312

Таблица 2

2.2. Календарный учебный график

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней
---	--------------	---------------------	----------------------	--------------	-------------------------

1	1 год	312	52	3 раза в неделю по 120 мин. При дистанционном обучении-2 занятия в неделю по расписанию по 30 минут	156
---	-------	-----	----	---	-----

2.3. Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи. Основные сведения о спортивной квалификации.

Состояние и развитие баскетбола в России.

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, молодёжных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

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

готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Гигиенические требования к занимающимся спортом

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.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых.

Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения.

готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Гигиенические требования к занимающимся спортом

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.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых.

Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения.

Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Общая физическая подготовка

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

Изменение скорости движения строя.

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

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

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

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

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

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и переключивание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

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

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).

Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование

двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, 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. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Специальная физическая подготовка

Бег: по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 м. и т. д.) до 30 м., с постоянным изменением длины отрезков из различных исходных положений, стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнёром, вдогонку за партнёром, бег с остановками и с резким изменением направления, челночный бег на 5, 9, 10 м. (с общим пробеганием за одну попытку 25-100 м.).

Прыжки: одиночные и серийные, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца), выпрыгивание из и. п., стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см., подпрыгивание на месте в яме с песком на одной, двух ногах по 5-8 отталкиваний, прыжки по ступенькам с максимальной скоростью, прыжки со скакалкой.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам, вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за

летающим мячом с задачей поймать его Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом) Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, 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 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки

вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий

Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный 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 удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Круговая тренировка: работа по станциям:

а) стартовая скорость (4 стартовых ускорения по 8-10 м. из разных

исходных положений);

б) бросок малого мяча в стену на дальность отскока, 10-12 раз;

в) сгибание и разгибание рук из стойки на кистях, 3-5 раз;

г) прыжки через скакалку.

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча:
«Выталкивание из круга», «Школа мяча», «Беговая эстафета», «Эстафета с прыжками», «Эстафета с переброской мяча».

Техническая подготовка

Техника – основа спортивного мастерства. Классификация техники игры. Целесообразность применения отдельных технических приёмов 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 (вперёд, 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 вперёд ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Тактическая подготовка

Тактика нападения.

Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча.

Групповые действия: взаимодействия двух игроков - «передай мяч-выходи».

Командные действия: организация командных действий по принципу выхода на свободное место.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места по отношению к нападающему с мячом.

Групповые действия: взаимодействие двух игроков – подстраховка.

Командные действия: переключения от действий в нападении к действиям в защите.

1. Формы контроля оценочные материалы.

Освоение обучающимися программного материала, отслеживаются в ходе проведения следующих форм контроля:

текущий: наблюдение за самостоятельной деятельностью, анализ двигательных навыков, контрольные занятия. Беседы, опрос, на которых обучающиеся показывают полученные знания по заданной теме, оценивают свои результаты, объясняют, что получается, а над чем надо еще работать.

итоговый: проведение контрольного занятия, контрольных игр, соревнований, контрольно-переводных нормативов.

Контрольные игры и соревнования.

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола.

Контрольно-переводные нормативы для перевода в группу базового уровня

В данной программе предусмотрено проведение контрольно-переводных нормативов для зачисления обучающихся на базовый уровень подготовки. Тестирование проводится в конце учебного года (май).

РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Методические материалы

Подготовка юного баскетболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно- тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно- тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов

работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

3.2. Материально-техническое обеспечение программы

№ п/п	Наименование материально-технического оснащения	Количество
1	Музыкальная аппаратура (магнитофон, ноутбук)	1
2	Гимнастические скамейки	5

3	Гимнастические маты	3
4	Теннисные мячи	15
5	Гимнастические палки	15
6	Скакалки	30
7	Кубики для челночного бега	10
8	Баскетбольные мячи	30
9	Координационные лестницы	30
10	Щиты баскетбольные	2

РАЗДЕЛ 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Цель данной Программы: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

Задачами программы являются:

образовательные

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.
- обучить технике и тактике двигательных действий.

воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества личности обучающихся;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;

оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.

- содействовать физическому развитию.
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Планируемые результаты:

После окончания года обучения в группе спортивно-оздоровительного этапа обучающиеся должны

Знать:

- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в баскетбол;
- места занятий и инвентарь.

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- умение оценивать свои достижения;
- рост уровня развития физических качеств;
- владеть основами техники и тактики баскетбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

4.1. Учебно-тематический план занятий на 2023-2024 учебный год

№	Раздел, тема	Всего	Теория	Практика
		312	26	286
1	Теоретические сведения	26	26	
	Техника безопасности на занятиях в спортивном зале, на занятиях баскетболом, игровых площадках	2	2	
	Физическая культура и спорт в России	1	1	
	Состояние и развитие баскетбола в России	1	1	
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1	
	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1	

	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	
	Правила игры в баскетбол	16	16	
	Профилактика травматизма	3	3	
2	Общая физическая подготовка	122		122
	Упражнения для ног	11		11
	Упражнения для рук и плечевого пояса	12		12
	Упражнения для шей и туловища	10		10
	Упражнения для всех групп мышц	11		11
	Упражнения для развития силовых качеств	12		12
	Упражнения для развития скоростных качеств	10		10
	Упражнения для развития гибкости	11		11
	Упражнения для развития координации	12		12
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	10		10
	Упражнения для развития общей выносливости	11		11
	Полоса-препятствий	12		12
3	Специальная физическая подготовка	60		60
	Беговые упражнения	10		10
	Прыжковые упражнения	10		10
	Специальные бросковые упражнения	10		10
	Упражнения для развития игровой ловкости	10		10
	Развитие специальной выносливости	10		10
	Круговая тренировка	10		10
4	Техническая, тактическая подготовка	94		94
	Повороты, остановки, передвижения	10		10
	Передачи и ловля мяча (различные варианты)	12		12
	Броски мяча, с места, в движении (различные варианты)	12		12
	Основы тактики игры	16		16
	Групповые взаимодействия в нападении и защите	16		16
	Атака корзины	14		14

	Противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины	14		14
5	Контрольные игры, соревнования, контрольные испытания	10		10

4.2. Информационное обеспечение:

- дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа по виду спорта «Баскетбол»;
- картотека комплексов общих и специальных физических упражнений.
- специальная литература;
- фонотека.

4.3. Кадровое обеспечение:

Программу может реализовать тренер - преподаватель 1 или высшей квалификационной категории, имеющий высокий уровень знаний и умений по виду спорта «Баскетбол».

4.4. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

Общие требования безопасности

1. К занятиям по баскетболу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Во время учебных занятий возникает опасность получения травм при:
 - падении на твердом покрытии;
 - ударе мячом;
 - столкновениях;
 - наличии посторонних предметов на площадке и вблизи неё.
3. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
4. Занятия должны проходить на сухой и ровной площадке.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи неё.
3. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в баскетбол.
4. Коротко остричь ногти, снять все украшения: кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.п.

5. Очки должны закрепляться резинкой и иметь роговую оправу.

Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий вблизи площадки не должно быть посторонних лиц, предметов, спортивного инвентаря.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы страховки и само страховки.
4. Соблюдать игровую дисциплину.
5. При температуре воздуха +10⁰ одевать спортивный костюм.
6. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.).

Ведение мяча

Обучающийся должен:

- выполнять ведение мяча с поднятой головой;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других учащихся, с которыми может произойти столкновение;
- после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

Передача

Обучающийся должен:

- ловить мяч открытыми ладонями, образуя воронку;
- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- следить за полетом мяча;
- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера;
- помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

Бросок

Обучающийся должен:

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным учителем;
- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других учащихся.

Запрещено:

- толкать учащегося, бросающего мяч в прыжке;
- при броске в движении хвататься за сетки, виснуть на кольцах;
- бить рукой по щиту;
- при попадании в корзину двух и более мячей выбивать их другим мячом;
- бросать мячи в заградительные решетки.

Во время игры обучающийся должен:

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
- избегать столкновений;
- по свистку прекращать игровые действия.

Запрещено:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;
- хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;
- широко расставлять ноги и выставлять локти;
- во время броска дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами;
- занимающемуся, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии, получении травмы немедленно прекратить занятие и сообщить о случившемся преподавателю.
2. При возникновении аварийных, чрезвычайных ситуаций немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя, покинуть помещение (место проведения занятий) через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

РАЗДЕЛ 5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Воспитательная работа с юными пловцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы:

5.1. Календарный воспитательной работы

Направления воспитательной работы	Период проведения
Техника безопасности	Сентябрь
Спортивная этика	Октябрь
Значение Олимпийских игр и их история	Ноябрь
Наша дружная команда	Декабрь
Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне	Январь
Профилактика травматизма	Февраль
Вредные привычки и их последствия	Март
Питание спортсмена	Апрель
Выдающиеся Советские и Российские спортсмены	Май

Список литературы

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2010.
2. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М.: ФиС, 2017.
3. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2012.
4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2014.
5. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2014.
6. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2018.-100 с.

Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	пол	Контрольные нормативы		
		«3»	«4»	«5»
<i>Раздел «Физическая подготовленность»</i>				
Прыжок в длину с места	Мальчики	120	125	130
	Девочки	95	100	110
Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	Мальчики	14	18	22
	Девочки	11	13	15
Бег 20 м., с	Мальчики	5,9	5,6	5,3
	Девочки	6,0	5,8	5,6
Челночный бег 40 с. на 28 м. в метрах	Мальчики	80	90	100
	Девочки	70	80	90
Бег 300м., мин.с.	Мальчики	1,32	1,25	1,18
	Девочки	1,48	1,35	1,22
<i>Раздел «Техническая подготовленность»</i>				
Передвижения в защитной стойке, с.	Мальчики	16,0	14,0	12,0
	Девочки	13,9	12,7	11,5
Скоростное ведение с учетом попадания, с.	Мальчики	17,7	16,8	15,9
	Девочки	18,0	17,1	16,2
Передачи мяча, с., поподания	Мальчики	17,9	17,2	16,5
	Девочки	17,2	16,6	16,0
Дистанционные броски, %	Мальчики	15	22	32
	Девочки	15	22	32

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУ ДО
 «СШ г. Ишима»
 А.А. Таланцев



**БАСКЕТБОЛ
 ПЛАН - ГРАФИК
 распределения тренировочных часов (календарно-тематическое планирование)
 спортивно-оздоровительный этап (6 часов)**

Содержание занятий	Всего часов	Месяцы											
		I	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1. Общая физическая подготовка	150	11	11	12	14	13	14	11	10	12	13	14	15
2. Техническая подготовка	156	13	13	15	12	13	12	15	13	14	12	12	12
3. Медицинские и медико-биологические мероприятия	6	2	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-
ИТОГО	312	26	26	27	26	26	26	26	25	26	25	26	27