Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»
Рузаевского муниципального района

Принята
На заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 29.08.2023г.

Утверждаю
И.О.директора МБУ ДО «ДЮСШ»
М.Г. Калинина

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол»

Возраст учащихся 7-18
Срок реализации 8 лет

Составили: Заместитель директора
по СМР Сафронова Е.Г.
тренер-преподаватель
по баскетболу Устимов В.И.

Рузаевка 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов	Стр.
1.	Пояснительная записка	3
2.	Срок обучения	5
3.	Содержание образовательной программы	6
4.	Контрольно-измерительные материалы	19
5.	Воспитательная работа	21
6.	Обеспечение программы	23

1. Пояснительная записка

Актуальность программы определяется тем, что она обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. К тому же она направлена на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Цель программы*:* физическое воспитание личности, получение обучающимися начальных знаний о физической культуре и спорте, в частности баскетбола, выявление одаренных детей.

Задачи программы:

– удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях баскетболом;

– укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

– выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а такжелиц, проявивших выдающиеся способности в баскетболе;

– создание условий для получения знаний, умений, навыковв области физической культуры и спорта, в частности баскетбола.

Категория обучающихся — возрастная группа 7-18 лет.

Количество детей в группе от 15 до 25 человек.

Отличительная особенность программы заключается в том, что в группу зачисляются дети, не имеющие медицинских противопоказаний, желающие заниматься баскетболом независимо от их одарённости, способности, уровня физического развития и подготовленности.

Новизна программы состоит в преемственности программы и разбивки её на уровни: стартовый уровень (1,2 год обучения), базовый (3,4,5,6 год обучения) и продвинутый (7 и 8 год обучения).

Срок реализации: 8 лет.

Условия реализации образовательной программы

Форма обучения — очная.

Занятия проводятся:

стартовый уровень 1 и 2 год обучения - 3 раза в неделю продолжительностью 2 академических часа по 45 минут;

базовый уровень 3 и 4 год обучения – 4 раза в неделю продолжительностью 2 академических часа по 45 минут; 5 и 6 год обучения - 5 раз в неделю продолжительностью 2 академических часа по 45 минут;

продвинутый уровень 7 и 8 год обучения - 6 раз в неделю продолжительностью 2 академических часа по 45 минут или 4 раза в неделю по 3 академических часа.

Начало учебного года – 01.09.2023 г; окончание учебного года – 20.06.2024г. Начало учебных занятий – 01.09.2023 г.
Начало тренировочных занятий – согласно расписания.

Каникулы:

- зимние с 31.12.2023г. по 07.01.2024г.
- летние с 20.06.2024г. по 31.08.2024г.

Праздничные и выходные дни:

4 ноября – День народного Единства

23 февраля – День защитника Отечества;

8 марта – Международный женский день;

1- 3 мая – Праздник Весны и труда;

9-10 мая – День Победы;

12 июня – День России;

Реализация образовательной программы осуществляется на спортивных площадках (спортивных залах) с учетом материально-технических возможностей образовательной организации.

Теоретические занятия могут полностью или частично проводитьсяв форме бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Основными формами практических занятий являются тренировочный процесс с использованием разнообразных спортивных игр (футбол, волейбол, ручной мяч и пр.) и соревновательная деятельность. Их содержание разнообразно за счет использования упражнений, эстафет, подвижных игр, в которых активно принимают участие все занимающиеся.

В качестве домашнего задания учащимся рекомендовано выполнять утреннюю гимнастику, применять водные процедуры, выполнять задания преподавателя по самостоятельному повышению уровня своей физической подготовленности и совершенствованию в отдельных элементах техники.

Ожидаемые результаты освоения образовательной программы

1. Результаты теоретической подготовки обучающихся:

– знание истории развития баскетбола;
– знание места и роли баскетбола в современном обществе;
– знания, умения и навыки гигиены;
– знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
– знание основ здорового питания.

2. Результаты общей и специальной физической подготовки обучающихся:

– укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

– повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

– развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий баскетболом;

– развитие двигательных способностей в соответствии со спецификой баскетбола.

3. Результаты технической и тактической подготовки обучающихся:

– овладение основами техники и тактики баскетбола;
– освоение комплексов подготовительных и подводящих физических

упражнений;

– освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

– знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в баскетболе;

– знание требований техники безопасности при занятиях баскетболом.

4. Результаты соревновательной деятельности обучающихся:

– приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

– знание основ судейства по баскетболу;

– умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами баскетбола.

Форма промежуточной аттестации — сдача контрольных нормативов и участие в соревнованиях.

2. Срок обучения

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа Баскетбол рассчитана на 8 лет обучения.

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю представлены в таблице 1.

Таблица№1

Год обучения	**Возраст для зачисления**	**Наполняемостьв группах**	**Максимальное количество учебных часов в неделю**
Стартовый уровень			
1	7-10 лет	15-25	6
2	8-11 лет	15-25	6
Базовый уровень			
3	9-12 лет	15-25	8
4	10-13 лет	15-25	8
5	11-14 лет	15-25	10
6	12-15 лет	15-25	10
Продвинутый уровень			
7	13-16 лет	12-15	12
8	14-17 лет	12-15	12

3. Содержание образовательной программы

Учебный план

Отделения баскетбола МБУ ДО « ДЮСШ» на 2023 – 2024 уч. год

Таблица№2

№ п/п	Раздел программ	Стартовый уровень		Базовый уровень				Продвинутый уровень	
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год
1	***Теоретическая подготовка***	24	24	34	34	34	34	50	50
2	Общая физическая подготовка	150	150	198	198	226	226	50	50
3	Специальная физическая подготовка					42	42	76	76
4	Техническая и тактическая подготовка	74	74	100	100	114	114	150	150
5	Основы профессионального самоопределения	-	-	-	-	-	-	150	150
6	Судейская подготовка							24	24
7	Физкультурные и спортивные мероприятия	План спортивно-массовых мероприятий							
8	Контрольные испытания(аттестация)	4	4	4	4	4	4	4	4
	Количество часов в неделю	6	6	8	8	10	10	12	12
	Максимальное количество занятий, часов	3 раза по 2 часа	3 раза по 2 часа	4 раза по 2 часа	4 раза по 2 часа	5 раз по 2 часа	5 раз по 2 часа	6 раз по 2 часа	6 раз по 2 часа
Общее количество часов в год		252	252	336	336	420	420	504	504
Количество человек в группе		15-25	15-25	15-25	15-25	15-25	15-25	12-15	12-15

Раздел 1 «Теоретическая подготовка»

Тема 1.1. «Краткий обзор развития баскетбола в России и за рубежом»

Теория: История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола. Техника безопасности в спортивном зале.

Тема 1.2. «Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм»

Теория: Соблюдение санитарно-гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол. Общероссийские и международные антидопинговые правила.

Тема 1.3. «Основы здорового образа жизни»

Теория: Режим дня, основы закаливания организма. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта

Тема 1.4. «Основы здорового питания»

Теория: Углеводы, белки, жиры. Витамины. Энергоемкость продуктов.

Тема 1.5. «Спортивные разряды и звания»

Теория: Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих требований

Раздел 2 и 3 «Общая и специальная физическая подготовка»

Тема 2.1. «Общая физическая подготовка»

Практика: Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет 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, 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. Преодолениевеса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

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 широкойамплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведенияног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложеннойвчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов(вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног.

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

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

Упражнения для развития скоростно-силовьнх качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по

мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

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

Тема 2.2. «Специальная физическая подготовка»

Практика: Упражнения для развития быстроты передвижения. Упражнения для развития скоростных и силовых качеств. Упражнения для увеличения высоты прыжка. Упражнения для развития выносливости (кроссовая подготовка).

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжетки па 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 (сжимание). 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 разбегу 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, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2—3 м.

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

Раздел 4 Вид спорта «Техническая и тактическая подготовка»

Тема 3.1. «Техническая подготовка»

Теория: Необходимое оборудование для игры в баскетбол. Стандарты баскетбольного оборудования. Разметка площадки. Назначение спортивного инвентаря и его использование в игре.

Практика:

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Техника нападения: броски по кольцу, передачи, ведение мяча. Старты, остановки, повороты, финты, прыжки, рывки. Согласование индивидуальных приемов нападения в групповых взаимодействиях.

Техника защиты: защитная стойка, передвижения в защите.

Прим.: уровень выполнения движений зависит от технической подготовленности обучающегося.

Тема 3.2. «Тактическая подготовка»

Теория: Просмотр учебных видеоматериалов, видеозаписей игр. Анализ технических и тактических действий, разбор ошибок.

Практика: Тактика нападения: быстрый прорыв, нападение против личной защиты, нападение против смешанной защиты, нападение против прессинга.

Тактика защиты: согласование индивидуальных приемов игры в защите при групповых взаимодействиях нападающих. Защита при численном превосходстве нападающих. Защита при численном превосходстве защитников. Командная защита. Защита прессингом. Защита зонным прессингом.

Техническая подготовка

Приемы игры	Стартовый уровень		Базовый уровень			Продвинутый уровень	
	Год обучения						
	1	2-3	4	5	6	7	8
Прыжок толчком двух ног	+	+					
Прыжок толчком одной ноги	+	+					
Остановка прыжком		+	+				
Остановка двумя шагами		+	+				
Повороты вперед	+	+					
Повороты назад	+	+					
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+					
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+				
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+				
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+				
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+	+			
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+	+			
Ловля мяча одной рукой на месте		+	+				
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+	+			
Ловля мяча одной рукой в прыжке			+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при встречном движении			+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при движении с боку			+	+	+	+	
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 двумя руками в движении		+	+	+			
Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+				
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	+			
Передача мяча двумя руками (поступательные)			+	+	+		
Передача мяча двумя руками на одном уровне			+	+	+	+	
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)			+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой сверху		+	+				
Передача мяча одной рукой от головы		+	+				
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+			
Передача мяча одной рукой сбоку(с отскоком)		+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+	+	+			
Передача мяча одной рукой сместа	+	+					
Передача мяча одной рукой в движении		+	+	+			
Передача мяча одной рукой впрыжке			+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой (встречные)			+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (поступательные)			+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой наодном уровне			+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)			+	+	+	+	+

Ведение мяча с высоким отскоком	+	+					
Ведение мяча с низким отскоком	+	+					
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+					
Ведение мяча без зрительного контроля		+	+	+	+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+					
Ведение мяча по прямой	+	+	+				
Ведение мяча по дугам	+	+					
Ведение мяча по кругам	+	+	+				
Ведение мяча зигзагом		+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока			+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением, направления			+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости			+	+	+	+	+
Обводка соперника с поворотоми переводом мяча			+	+	+	+	+
Обводка соперника с переводомпод ногой			+	+	+	+	+
Обводка соперника за спиной			+	+	+	+	+
Обводка соперника с использованием несколькихприемов подряд (сочетание)				+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками сверху	+	+					
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+					
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+	+				
Броски в корзину двумя руками сверху вниз							
Броски в корзину двумя руками (добивание)					+	+	+

Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+	+	+	+		
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита			+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками с места	+	+	+				
Броски в корзину двумя рукамив движении	+	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками в прыжке			+	+	+		
Броски в корзину двумя руками (дальние)			+	+	+		
Броски в корзину двумя руками (средние)			+	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками (ближние)		+	+	+	+	+	

Техника нападения

Приемы игры		Год обучения					
	1-2	3	4	5	6	7	8
Выход для получения мяча	+	+					
Выход для отвлечения мяча	+	+					
Розыгрыш мяча		+	+	+			
Атака корзины	+	+	+	+	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+	+				
Заслон			+	+	+	+	+
Наведение		+	+	+	+	+	+
Пересечение		+	+	+	+	+	+
Треугольник			+	+	+	+	+
Тройка			+	+	+	+	+
Малая восьмерка				+	+	+	+
Скрестный выход			+	+	+	+	+
Сдвоенный заслон				+	+	+	+
Наведение на двух игроков				+	+	+	+
Система быстрого прорыва			+	+	+	+	+
Система эшелонированного прорыва				+	+	+	+
Система нападения через центрового				+	+	+	+
Система нападения без центрового				+	+	+	+
Игра в численном большинстве					+	+	+

Игра в меньшинстве					+	+	+

Техника защиты

Приемы игры		Год обучения					
	1-2	3	4	5	6	7	8
Противодействие получению мяча	+	+					
Противодействие выходу насвободное место	+	+					
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+				
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+	+	+	+
Переключение			+	+	+	+	+
Проскальзывание				+	+	+	+
Групповой отбор мяча			+	+	+	+	+
Против тройки				+	+	+	+
Против малой восьмерки				+	+	+	+
Против скрестного выхода				+	+	+	+
Против сдвоенного заслона				+	+	+	+
Против наведения на двух				+	+	+	+
Система личной защиты		+	+	+	+	+	+
Система зонной защиты				+	+	+	+
Система смешанной защиты						+	+
Система личного прессинга					+	+	+
Система зонного прессинга						+	+
Игра в большинстве				+	+	+	+
Игра в меньшинстве				+	+	+	+

***Раздел 5* «Основы профессионального самоопределения**

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы вкоманде(группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональнаяподготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.
-

Раздел 6 «Судейская подготовка»

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ееприменения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационнойкатегории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должныосвоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки иумения:

1. Построить группу и подать основные команды па месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища покоманде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдениемтренера.
5. Составить конспект урока и провести занятие с командой вобщеобразовательной школе.
6. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
7. Руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоитьследующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу.
2. Вести протокол игры.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи и секретаря.

Обучающийся имеет право на обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе на ускоренное обучение, в пределах осваиваемой образовательной программы в порядке, установленном локальными нормативными актами.

Учебный план разработан в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СП 2.4.3648-20). Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним методическим днем (в зависимости от учебной нагрузки по видам спорта и уровнямсложности).

Начало тренировочных занятий – согласно расписания.

Занятия учащихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы МБУ ДО «ДЮСШ» на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участие в тренировочных сборах, отдыха в спортивном оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам подготовки.

4. Контрольно-измерительные материалы

Текущий контроль успеваемости - форма педагогического контроля спортивнойформы учащихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные предпрофессиональные программы:

- в рамках одного тренировочного занятия;
- в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле);
- в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, технико-тактических умений и навыков).

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений учащихся.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий уровень сложности обучения и для допуска обучающегося к итоговой аттестации

Итоговая аттестация - форма оценки степени и уровня освоения учащимися образовательной программы.

Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке

Вид физической подготовки	Нормативы	стартовый уровень				Базовый уровень								Продвинутый уровень			
		м	**д**	**м**	**д**	**м**	**д**	**м**	**д**	**м**	**д**	**м**	**д**	**м**	**д**	**м**	**д**
Общая физическая подготовка	Бег 30 м, сек	6,6	6,8	6,4	6.6	6.2	6,4										
	Челночный бег 3х 10 метров	10.0	10.5	9.8	10.0	9.5	9.8	9.0	9.5	8.5	9.0	8.0	8.8	7.8	8.5	7.6	8.2
	Прыжок в длину с места (см)	160	155	170	160	175	165	195	175	208	185	216	195	235	205	255	215
	Поднимание туловища (за 1 мин)	30	27	35	33	40	38	42	40	44	42	46	45	48	48	50	50
	Сгибание рук в упоре лёжа (раз)	18	8	19	9	20	10	21	11	22	12	23	17	24	20	25	22
	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40	34	45	38	54	44	58	46	63	50	70	52	75	55	80	60
	Бег 300 м (мин.сек) НП бег 600 м (мин.сек) УТГ	1,16	1,20	1,07	1,15	0,55	1,00	1,55	2,10	1,45	1,55	1,35	1,40	1,32	1,37	1,32	1,37
Специальная физическая подготовка	Передвижения в защитной стойке (сек.)	-	-	-	-	-	-	9,0	9,5	8,7	9,0	8,5	8,8	8,3	8,7	8,3	8,7
	Скоростное ведение 3 обводки, 2 броска (сек, попадание)	-	-	-	-	-	-	14,2	14,8	14,0	14,6	13,9	14,5	13,5	14,4	13,5	14,4
	Передача мяча (сек, попадания)	-	-	-	--	-	-	13,8	14,1	13,6	13,9	13,5	13,8	13,2	13,6	13,2	13,6
	Дистанционные броски с штрафной линии (% из 10 бросков)	-	-	-	-	-	-	50	50	50	50	60	50	60	60	60	60

5. Воспитательная деятельность

Главными задачами воспитания являются:

— понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни, безопасного поведения;
— культуры самоконтроля своего физического состояния;
— стремления к соблюдению норм спортивной этики;
— уважения к старшим, наставникам;
— дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
— сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;
— интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
— стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

В процессе тренировочных занятий у спортсменов воспитывается гуманное отношение к другому человеку, коллективу, формируется личность спортсмена и межличностные отношения. Дается установка на тренировочную деятельность через формирование положительной мотивации к занятиям баскетболом, прививается устойчивый интерес к систематическим занятиям спортом, формируется потребность в здоровом образе жизни.

Большое внимание в воспитательной работе необходимо уделять формированию понятия «спортивная честь», воспитывать смелость и выдержку, настойчивость и решительность.

Центральной фигурой во всей воспитательной системе является тренер-преподаватель. Воспитательные функции тренера-преподавателя не ограничиваются лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований, а повседневно сочетаются с задачами общего воспитания.

Тренер постоянно ставит перед спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. При этом эффективность воспитательной работы зависит от вариативности средств и методов обучения.

Особое место в воспитательной работе занимает патриотическое воспитание обучающихся. При проведении соревнований используются государственный флаг и гимн России, озвучиваются имена спортсменов, в честь которых проводятся соревнования. Итоги участия в соревнованиях обучающиеся видят на информационном стенде школы, тем самым получая информацию о ведущих спортсменах.

План воспитательной работы

№	Содержание	Сроки выполнения
1		
2	«Дни открытых дверей» организация и проведение мероприятий по привлечению детей в спортивную школу	сентябрь 2023г.
3	Мероприятия на тему: «Мы против террора»	01.10.2023 г.

4	Профилактические мероприятия «Внимание, дети!»	.
5	Приглашение родителей на просмотр школьных и городских соревнований.	В течение года
6	Тематические беседы, лекции на темы морали, этики и культуры, семейных ценностей, любви и бережного отношения к России, городу, семье, школе.	В течение года
7	Акция Рузаевского муниципального района «Спорт вместо наркотиков»	Ноябрь 2023 г.
8	Спортивные мероприятия среди учащихся, взрослого населения, дополнительного образования по приемке нормативов ВФСК ГТО	в течении года
9	Встречи воспитанников с ветеранами спорта	В течение учебного года
10	Привлечение к занятиям в спортивных отделениях детей, находящихся в социально-опасном положении	В течение учебного года
11	Проведение в спортивных отделениях ДЮСШ мероприятий, посвященных пропаганде здорового образа жизни	В течение учебного года
12	Спортивно-массовые мероприятия «Ура, каникулы!» в дни каникул с привлечением воспитанников к судейству соревнований.	май 2024г.
13	Освещение в средствах массовой информации успехов и достижений учащихся	В течение учебного года
14	Оформление стендов: - результаты участия воспитанников ДЮСШ в соревнованиях; - «Лучшие спортсмены школы»; - Безопасность дорожного движения; - Здоровый образ жизни и т.д.	В течение учебного года

6.Обеспечение программы

Методическое обеспечение программы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.10.2020 № 28 «Об утверждении Санитарных Правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
5. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
6. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3)
6. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей
7. Устав учреждения.

Методика реализации программы предполагает соблюдение принципов физического воспитания:

1) общеметодических:

- принцип сознательности и активности,
- принцип наглядности,
- принцип доступности и индивидуализации;

2) специфических:

- принцип непрерывности процесса физического воспитания,
- принцип системного чередования нагрузок и отдыха,
- принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий,
- принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок,
- принцип возрастной адекватности.

В ходе занятий баскетболом используются следующие методы:

– словесный метод (рассказ, объяснение, описание, команды и распоряжения, указание, беседа и разбор);

– наглядный метод (непосредственный, опосредованный и наглядного прочувствования);

– метод строго регламентированного упражнения (обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств);

– игровой метод;
– соревновательный метод.

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся на базе школьных спортивных залов, уличных баскетбольных площадок с травяным и асфальтовым покрытием.

Перечень спортивного инвентаря и оборудования:

Мячи баскетбольные:

– размер 7 – мяч для юношей среднего и старшего школьного возраста весом 567-650 гр. и длиной окружности 750-780 мм;

– размер 6 – мяч для девушек среднего и старшего школьного возраста весом 500-540 гр. и длиной окружности 720-740 мм;

– размер 5 – мяч для игры в мини-баскетбол (для обучающихся в возрасте от 9 до 12 лет) весом 470-500 гр. и длиной окружности 690-710 мм;

– размер 3 – для обучающихся на ступени начального общего образования весом 300-330 гр. и длиной окружности 560-580 мм.

Мяч должен быть накачен до такой степени воздушного давления, чтобы при падении на игровую площадку с высоты 180 см, измеренной от нижней поверхности мяча, он отскакивал на высоту не менее чем 120 см и не более чем 140 см, измеренную до верхней поверхности мяча.

Щиты баскетбольные (могут быть изготовлены из влагостойкой ламинированной фанеры, оргстекла, акрила, поликарбоната разной толщины).

Баскетбольные щиты должны быть надежно прикреплены на стойку, стену. Все элементы крепления должны присутствовать. Не должно быть никаких трещин, сколов.

Баскетбольная сетка.

Кольца баскетбольные (корзины должны крепиться согласно техническим требованиям).

Манишки разного цвета.

Барьеры для прыжков.

Скакалки гимнастические.

Фишки.

Секундомер.

Мяч для футбола, волейбола

Информационное обеспечение программы

Список информационных источников, рекомендуемых для использования педагогами при реализации образовательной программы:

1. Баскетбол [Текст] : учебник для ВУЗов физической культуры / под общей редакцией Ю. М. Портнова — Москва, 1997. — 476 с.

2. Гомельский, Е. Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского [Текст] / Е. Я. Гомельский. — Гранд Фаир, 2002. — 352 с.

3. Кузин, В. В., Полиевский, С. А. Баскетбол. Начальный этап обучения [Текст] / В. В. Кузин, С. А. Полиевский. — М.: Физкультура и спорт, 2002. — 136

4. Лепешкин, В. А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры [Текст] / В. А. Лепешкин. — М.: Советский спорт, 2013. — 98 с.

5. Морган Вуттен. Как добиться успеха в подготовке баскетболистов [Текст] / Вуттен Морган. — М.: Дивизион, 2008. — 400 с.

6. Нестеровский, Д. И. Баскетбол. Теория и методика обучения [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Д. И. Нестеровский. — М.: Издательский центр «Академия», 2008. — 336 с.

7. Пайе, Б., Пайе, П. Баскетбол для юниоров: 110 упражнений от простых до сложных [Текст] / Б. Пайс, П. Пайс. — М.: Дивизион, 2008. — 352 с.

8. Портных, Ю. И. Игры в тренировке баскетболистов [Текст]: учебно-методическое пособие / Ю. И. Портных, Б. Е. Лосин, Л. С. Кит, Н. В. Луткова, Л. Н. Минина. — СПб: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, изд-во «Шатон», 2002 — 66 с.

9. Швайко, Л. Г. Развёрнутые планы-конспекты по баскетболу в V-VII классах [Текст]: метод. пособие для учителей физ. культуры, руководителей спорт. секций, студентов физкультурных специальных вузов / Л. Г. Швайко. — Минск, 2008. — 112 с.

10. Яхонтов, Е. Р. Физическая подготовка баскетболистов [Текст]: учебно-методическое пособие / Е. Р. Яхонтов. — СПб.: СПГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2007. — 77 с.

Список информационных источников, рекомендуемых для использования обучающимися при реализации образовательной программы:

1. Баскетбол. Спортивная энциклопедия [Текст]. — М.: Эксмо, 2013. — 56 с.

2. Костикова, Л. В. Азбука баскетбола [Текст] / Л. В. Костикова. — М.: Физическая культура и спорт, 2001. — 17