

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования  
«Детский оздоровительно-образовательный центр»

Принята:  
Протоколом заседания  
педагогического совета № 3  
«31» августа 2022 г

Утверждаю:  
И.о. директора МКУ ДО «ДООЦ»  
Ю.В. Лютоева  
Приказ № 123  
«29» сентября 2022 г

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ПО БАСКЕТБОЛУ»**

Возраст детей: 7 – 17 лет

Срок реализации: 5 лет

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: ознакомительный, базовый, углубленный

Составители программы:  
Заместитель директора по УВР  
Лютоева Юлия Владимировна  
тренеры-преподаватели:  
Куров Игорь Николаевич

Бодайбо  
2022 г.

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа «по баскетболу» направлена на формирование характерных особенностей подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Настоящая программа по баскетболу реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта:

1. непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
2. учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
3. признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;
4. создания благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций.

Нормативно - правовая база

- Постановление Правительства РФ от 18 сентября 2020 г. № 1490 "О лицензировании образовательной деятельности";
- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрирован Министерства юстиции Российской Федерации 29 ноября 2018 г. Регистрационный № 52831);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. 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";
- Устава Муниципального казённого учреждения дополнительного образования «Детского оздоровительно-образовательного центра», утвержденного приказом «09» февраля 2017 г. № 49.

**В программе определены цель и задачи.**

**Цель:**

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Задачи:**

- укрепление здоровья;

- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы; привитие ученикам организаторских навыков; повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

Дополнительная общеразвивающая программа «по баскетболу» предполагает любой уровень плавательной подготовленности, к занятиям в спортивно-оздоровительных группах допускаются лица в возрасте от 14 до 18 лет (без ограничения возраста на основании закона "О физической культуре и спорте в РФ").

### **ТРЕБОВАНИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ГРУПП НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (В АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСАХ)**

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Годовая нагрузка (часов)
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	10	30	до 6 (3 занятия в неделю по 2 ч)	252

## **II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении. Учебный план, составленный с учетом вышеизложенных задач, рассчитан на 42 недели занятий и определяет последовательность освоения содержания Программы объем часов по каждому разделу программы.

### **Примерный учебный**

№ п/п	Разделы подготовки	Количество недель	Количество часов	Соотношение объемов в (%)	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка		6	2,5	собеседование
2	Общефизическая подготовка		145	57	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка		91	36	Выполнение нормативов

4	Участие в соревнованиях		6	2,5	Протокол соревнований
5	Медицинское обследование		4	2	Допуск врача
	<b>Всего</b>	<b>42</b>	<b>252</b>	<b>100</b>	

В процессе реализации учебного плана рекомендуется самостоятельная работа в пределах 10 % от общего объема учебного плана, возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### Содержание разделов программы

№ п.п.		Часы	Форма контроля
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>собеседование</b>
1.1	Тема 1. Развитие баскетбола в России. Описание игры и возникновение и развитие.	2	
1.2.	Тема 2. Гигиенические сведения. Режим дня режим питания, питьевой режим. Использование естественных факторов природы для закаливания организма.	2	
1.3.	Тема 3. 3. Гигиена места занятий. Значение разминки. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом.	2	
<b>2</b>	<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>169</b>	<b>Выполнение нормативов</b>
2.1	Комплексы общеразвивающих физических упражнений		
2.2	Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости)		
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>91</b>	<b>Выполнение нормативов</b>
3.1	Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях. Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.		
3.2	Передачи (пасы): - Передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;		

	- чередование способов передач. Прием мяча: -двумя руками на месте и в движении; -одной рукой на месте и в движении; -передача одной рукой в пол; -чередование способов приема в зависимости от направления и скорости полета мяча.		
<b>4</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>6</b>	

### **Методические рекомендации по теоретической подготовке**

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных уроков, разбора методических пособий, кино - и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях. Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

### **Примерные темы для теоретической подготовки**

1. Развитие баскетбола в России. Описание игры её возникновение и развитие.
2. Гигиенические сведения. Режим дня режим питания, питьевой режим. Использование естественных факторов природы для закаливания организма.
3. Гигиена места занятий. Значение разминки. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом.
4. Физическая подготовка баскетболиста.
5. Техническая подготовка баскетболиста. Физическая подготовка.

### **Рекомендации по общей и специальной физической подготовке**

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям: ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка. Основы развития и совершенствования физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация).

### **Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития**

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост							+	+	+	+			
Мышечная масса							+	+	+	+			
Быстрота				+	+	+							
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+				
Сила							+	+	+				
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+	+

Анаэробные возможности				+	+	+					+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+									
Координационные способности				+	+	+	+							
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+					

#### **- тренировочные задания для проведения разминки**

Цель разминки - подготовить организм, настроить учащегося на тренировочную работу, на выполнение непосредственного тренировочного задания.

Разминка может делиться на две части - общую и специальную.

#### **- развития быстроты и скоростных качеств**

Основными двигательными характеристиками являются: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Увеличение быстроты должно идти по пути совершенствования каждой из этих составляющих.

Тренировка быстроты отдельных движений должна отвечать трем основным требованиям:

- технический уровень спортсмена должен позволять выполнять данное упражнение с максимальной скоростью;
- продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления.

#### **- развитие скоростно-силовых качеств.**

Известно, что чем большее усилие требуется приложить, тем медленнее выполняется движение.

Почти все движения спортсмена предполагают значительные усилия, следовательно, увеличить быстроту можно двумя путями:

- развивая максимальную скорость;
- развивая максимальную силу.

#### **- развитие общей, силовой и специальной выносливости.**

Особенность двигательной деятельности спортсмена заключается в большом разнообразии выполняемых движений и необходимости постоянного контроля за их выполнением. Это требует высокой степени концентрации внимания и напряжения в условиях больших физических нагрузок. Речь идет о преодолении комплексного утомления - физического, умственного, сенсорного, эмоционального.

### **Рекомендации по участию в соревнованиях**

Этот блок тренировочных заданий предназначается для повышения уровня специальной подготовленности юного спортсмена. Он должен включать разнообразные тренировочные упражнения, близкие по интенсивности и структуре выполнения движений к нагрузкам соревновательного упражнения.

### **Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

#### **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

*К занятиям по спортивным играм допускаются:*

- обучающиеся 1 – 11-х классов, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортивными играми;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- ознакомленные с инструкциями по выполнению упражнений с мячом;
- надеть спортивную одежду и обувь, соответствующую конкретному игровому виду спорта с мячом;
- использующие индивидуальные средства защиты (налокотники, наколенники, и т.п.).

При занятиях спортивными видами с мячом обучающиеся обязаны соблюдать Правила поведения для обучающихся. График занятий игровыми видами спорта с мячом определяется календарным планированием, утвержденным директором МКУ ДО «ДООЦ».

***Опасными факторами при занятиях спортивными играми являются:***

- **физические** (покрытие спортивных площадок; спортивное оборудование и инвентарь; система вентиляции; динамические перегрузки; столкновения с другими участниками и (или) оборудованием); травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.
- **химические** (пыль).

При занятиях спортивными играми в зале обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Обучающиеся должны уметь оказывать первую доврачебную помощь, а при занятиях в зале знать расположение аптечки.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить работнику, проводящему занятия по игровым видам спорта с мячом.

Обучающимся запрещается без разрешения работника, проводящего занятия, подходить к другому оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Положением о поощрениях и взысканиях для обучающихся.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

Изучить содержание настоящей Инструкции.

Надеть спортивный костюм и соответствующую спортивную обувь (при занятиях в зале – не оставляющую следов на полу).

Проверить исправность и надежность установки и крепления оборудования (ворот, стоек, щитов и т.п.).

Убедиться в отсутствие посторонних лиц и предметов на площадке, а также в отсутствие нарушения ее покрытия.

Запрещается, приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

Запрещается приступать к занятиям спортивными играми при незаживших травмах и общем недомогании.

Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

## **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

***Во время занятий по спортивным играм обучающийся обязан:***

- соблюдать настоящую инструкцию;
- соблюдать правила игры и игровую дисциплину.
- неукоснительно выполнять все указания работника, проводящего занятия;
- начинать, прерывать и завершать занятия только по команде работника, проводящего занятие;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;

- использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством работника, проводящего занятия;
- выполнять только те упражнения, которые определены работником, проводящим занятия;
- уметь выполнять приемы самостраховки при падениях и столкновениях с другими обучающимися.

**Обучающимся запрещается:**

- выполнять упражнения с использованием неисправного оборудования;
- выполнять любые действия без разрешения работника, проводящего занятия;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- наносить удары мячом в лицо и по телу других обучающихся;
- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования.

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

При возникновении во время занятий спортивными играми с мячом болей в суставах, мышцах, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом работнику, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности спортивного оборудования и (или) приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом работнику, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы сообщить об этом работнику, проводящему занятия.

При необходимости и возможности помочь работнику, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую помощь.

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

Сдать использованный инвентарь работнику, проводящему занятия.

С разрешения работника, проводящего занятия, пойти в раздевалку.

Принять душ, переодеться, просушить волосы под феном.

При обнаружении неисправности спортивного оборудования, а при занятиях в зале, кроме того, при обнаружении неисправности системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом работника, проводящего занятия.

### **IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

#### **Знания, полученные обучающимися в ходе реализации программы**

«Баскетбол» в системе здорового образа жизни. Понятие «Баскетбол». Значение в жизни общества. Физиологическое воздействие Баскетбола на организм человека. Закаливание. Место и значение Баскетбола в системе физического воспитания. Техника безопасности на занятиях баскетболом.

#### **Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП.**

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
------------------------	----------	---------



Общая физическая подготовка		
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,5	10
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед с возвышения	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
Техническая подготовка		
Техника передачи, ведения, бросков мяча:		
1. передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком.	+	+
2. ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам.	+	+
3. броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту.	+	+
4. двухсторонняя игра, учебно-тренировочная игра	+	+

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

### Оборудование и спортивный инвентарь для реализации программы

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Баскетбольные кольца	штук	2
2.	Баскетбольные мячи	штук	10
3.	Свисток	штук	2
4.	Секундомер	штук	2
5.	Скакалки	штук	10
6.	Конусы	штук	10

## IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

#### а) Основная литература:

1. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. (Железняк Ю.Д., Водяникова И.А., Левин В.М.), М., 2005 г.
2. Физическая культура 8-9 кл. (авторы: Лях В.И., Любамирский Л.Е., Мейксон Г.Б.), Просвещение, 2008 г
3. Спортивные игры (Техника, тактика, методика обучения Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова, Academia, 2004 год.
4. "Баскетбол", Издательство "Советский спорт", М., 2004 год.
5. Теория и методика юношеского спорта В.П. Филин. М., ФиС 2005 г.

#### б) Интернет-ресурсы:

1. <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».
2. [http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyu\\_sport.htm](http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyu_sport.htm) – журнал «Движение жизнь».
3. <http://www.olimpiada.dljatebja.ru> – Летние и зимние олимпийские игры.

4. <http://www.russwimming.ru> – официальный сайт Всероссийской федерации плавания.
5. <http://www.swimmchg.narod.ru> – сайт ДЮСШ по баскетболу.
6. INFOLIO – Университетская электронная библиотека (АСФ КемГУ).
7. [www.eLIBRARY.ru](http://www.eLIBRARY.ru) – Научная электронная библиотека.
8. [www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru) – Педагогическая библиотека.
9. [www.nlr.ru](http://www.nlr.ru) – Российская национальная библиотека.
10. [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru) – Российская государственная библиотека.
11. [www.fpo.asf.ru](http://www.fpo.asf.ru) – Сайт факультета педагогического образования