

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
« АРДАТОВСКАЯ ДЕТСКО- ЮНОШЕСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»  
АРДАТОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ**

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол  
от « 31 » и ю л я 2023г.



«УТВЕРЖДАЮ»

И.о.директора

МБУДО «Ардатовская ДЮСШ»

Н.Ю. Солдаткина

« 31 » и ю л я 2023г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно - спортивной направленности  
по баскетболу**

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся с 8 до 18 лет

Разработчик:

Мигунов В.А.- тренер- преподаватель  
высшей квалификационной категории.

г. Ардатов 2023

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
1. Основные характеристики программы	
1.1. Направленность программы .....	3
1.2. Адресат программы .....	3
1.3. Актуальность программы .....	3
1.4. Отличительные особенности программы .....	3
1.5. Уровень освоения программы .....	4
1.6. Цели и задачи программы.....	4
1.7. Планируемые результаты освоения программы.....	4
2. Организационно-педагогические условия реализации программы	
2.1. Язык реализации программы.....	4
2.2. Форма обучения .....	4
2.3. Особенности реализации программы.....	5
2.4. Условия набора и формирования групп.....	5
2.5. Формы организации и проведения занятий .....	5
2.6. Материально-техническое оснащение .....	6
2.7. Кадровое обеспечение .....	7
3. Программный материал	
3.1. Учебно-тренировочный план .....	8
3.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий .....	9
3.3. Учебно-тематический план.....	11
3.4. Календарный план воспитательной работы.....	15
4. Оценка результатов освоения программы, нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки .....	17
5. Информационное обеспечение программы.....	19

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности по баскетболу (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ;
- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629;
- Уставом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования « Ардатовская детско- юношеская спортивная школа» (далее Учреждение).

## **1. Основные характеристики Программы**

### **1.1. Направленность Программы**

Данная Программа физкультурно-спортивной направленности предназначена для тренеров-преподавателей муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Ардатовская детско- юношеская спортивная школа». Программа направлена на формирование и развитие творческих способностей детей и подростков, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Дополнительное образование детей по данной Программе обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности.

### **1.2. Адресат Программы**

Программа предназначена для детей в возрасте от 8 до 18 лет, желающих заниматься выбранным видом спорта и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий баскетболом

Актуальность Программы

Программа направлена на получение обучающимися образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу. Обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

### **1.3. Отличительные особенности Программы**

Баскетбол – спортивная командная игра, где каждый игрок взаимодействует с партнерами для достижения командного результата. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

К особенностям программы относятся:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста.

2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий.

3. Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: целеустремленности, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

#### **1.4. Уровень освоения программы**

Программный материал предполагает освоение знаний и умений в области баскетбола. Возможность участвовать в физкультурных и спортивных мероприятиях, в том числе в соревнованиях различного уровня.

#### **1.5. Цель и задачи Программы**

Цель Программы - формирование потребности в здоровом образе жизни, гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями по средствам обучения игре в баскетбол.

Задачи Программы.

- овладеть навыками и умениями техники игры в баскетбол и совершенствовать их;
- овладеть комплексом физических общеразвивающих упражнений;
- способствовать развитию и совершенствовать физические качества (быстроту, ловкость, гибкость, координацию, силу, выносливость и др.);
- способствовать гармоничному развитию всех органов и систем организма обучающихся;
- формировать стойкий интерес к занятиям спортом;
- достигать физическое совершенство, высокий уровень работоспособности, необходимый для подготовки к общественно полезной деятельности;
- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий баскетболом;
- воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, чувство коллективизма, умение работать в команде.

#### **1.6. Планируемые результаты освоения Программы**

Результатом освоения Программы обучающимися следует считать:

- овладение баскетбольной терминологией;
- овладение основами техники игры в баскетбол, технико-тактических действий при игре в баскетбол;
- укрепление здоровья, повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- освоение комплексов физических упражнений;
- воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, коллективизма, взаимопомощи);
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях.

### **2. Организационно-педагогические условия реализации Программы**

#### **2.1. Язык реализации Программы**

Образовательный процесс в Учреждении ведется на русском языке.

#### **2.2. Форма обучения**

Образовательный процесс осуществляется в очной форме. Допускается использование иных форм обучения: электронное обучение, обучение с применением дистанционных образовательных технологий.

### **2.3. Особенности реализации Программы**

Особенности организации образовательного процесса.

Учреждение организует учебно-тренировочные занятия по баскетболу на спортивно-оздоровительном этапе.

Организация образовательного процесса регламентируется планом работы Учреждения на учебно-тренировочный год, учебно-тренировочным планом, расписанием учебно-тренировочных занятий, с учетом занятости, возрастных особенностей обучающихся, санитарных правил.

Образовательная деятельность, права и обязанности участников образовательного процесса регламентируются нормативными правовыми актами, Уставом Учреждения и принимаемыми в соответствии с ними иными локальными нормативными актами Учреждения.

Учреждение организует образовательный процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки обучающихся всех возрастных групп. Проводит массовые мероприятия (физкультурно-оздоровительные, мастер-классы и др.), взаимодействует с семьями обучающихся, общественными организациями, другими образовательными учреждениями и иными организациями.

### **2.4. Условия набора и формирования групп**

Прием в Учреждение на обучение по Программе осуществляется по письменному заявлению поступающих, достигших возраста 14 лет, или родителей (законных представителей) несовершеннолетних поступающих. Группы спортивно-оздоровительного этапа формируются как из вновь зачисляемых в Учреждение обучающихся. Поступающие предоставляют медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки или медицинское заключение о принадлежности несовершеннолетнего к медицинской группе для занятий физической культурой. Группы могут формироваться из детей разного возраста от 8 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий баскетболом. Количество обучающихся в группе 20 человек.

### **2.5. Формы организации и проведения занятий**

Основными формами организации образовательного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные занятия проводятся согласно утвержденному расписанию и начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не превышает двух астрономических часов. Объем недельной учебно-тренировочной нагрузки составляет 6 часов. Общий объем нагрузки в год составляет 276 часов. Количество учебно-тренировочных занятий в неделю – 3.

## 2.6. Материально-техническое оснащение

Требования к материально-техническим условиям реализации Программы предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок и душевых;

Наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий)», включая порядок проведения медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	20
2.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
3.	Доска тактическая	штук	4
4.	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
5.	Корзина для мячей	штук	2
6.	Мяч баскетбольный	штук	30
7.	Мяч волейбольный	штук	2
8.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
9.	Мяч теннисный	штук	10
10.	Мяч футбольный	штук	2
11.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
12.	Перекладина навесная универсальная	штук	2
13.	Свисток	штук	4
14.	Секундомер	штук	4
15.	Скакалка	штук	24
16.	Скамейка гимнастическая	штук	4
17.	Стойка для обводки	штук	20
18.	Судейский комплекс для проведения соревнований по	комплект	1

	баскетболу: основное табло, табло времени владения мячом (табло атаки), указания владения мячом		
19.	Утяжелитель для ног	комплект	15
20.	Утяжелитель для рук	комплект	15
21.	Фишки (конусы)	штук	30
22.	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

## **2.7. Кадровое обеспечение**

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные общеразвивающие программы.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203).

### 3. Программный материал

#### 3.1. Учебно-тренировочный план, рассчитанный на 46 недель учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	кол- во часов  в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
	Теоретическая подготовка	6	1	1	1	1	2						
	Общая физическая подготовка	92	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	2
	Специальная физическая подготовка	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
	Участие в спортивных соревнованиях	44	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	Техническая подготовка	52	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2
	Тактическая, психологическая подготовка	46	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4
	Контрольные испытания	6	2							2	2		
	Объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед)	6											
	Общее количество часов в год/месяц	<b>276</b>	28	27	27	26	27	25	25	27	27	25	12



### 3.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Возраст обучающихся 8-10 лет

1. Общая физическая подготовка: упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, гибкости, ловкости и др., упражнения для развития общей выносливости.

2. Специальная физическая подготовка: упражнения для развития специальных физических качеств: быстроты движения и прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска, упражнения для развития игровой ловкости, упражнения для развития специальной выносливости, скоростно-силовых качеств.

3. Участие в спортивных соревнованиях: уровня образовательного учреждения, муниципального и регионального уровня.

4. Техническая подготовка: техника нападения (техника передвижения, техника владения мячом), техника защиты (техника передвижения, техника овладения мячом).

5. Тактическая подготовка: тактика нападения (индивидуальные действия, групповые действия), тактика защиты (индивидуальные действия, групповые действия, командные действия).

Теоретическая подготовка: физическая культура и спорт в России, история развития баскетбола в России и мире, воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена, гигиенические требования к занимающимся спортом, влияние физических упражнений на организм спортсмена, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте, основы техники игры и техническая подготовка, спортивные соревнования.

Психологическая подготовка: воспитание волевых качеств, смелости, выдержки, настойчивости, инициативности, решительности, формирование моральных качеств, регуляция психических состояний, формирование мобилизационной готовности к соревнованиям.

6. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия: соблюдение режима дня, рационализация питания, витаминизация, гидропроцедуры, ручной массаж.

Тестирование и контроль: сдача нормативов, дневник самоконтроля обучающегося.

7. Интегральная подготовка: выполнение упражнений для развития специальных физических качеств в различных сочетаниях, сочетание подготовительных и подводящих упражнений с отдельными техническими приемами, выполнение изученных технических приемов и тактических действий

Возраст обучающихся 11-15 лет

1. Общая физическая подготовка: упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, координации, гибкости, ловкости и др., упражнения для развития общей выносливости.

2. Специальная физическая подготовка: упражнения для развития специальных физических качеств: скоростно-силовых, координационных, развитие прыгучести и др.

3. Участие в спортивных соревнованиях: муниципального, регионального, всероссийского уровня.

4. Техническая подготовка: техника нападения (техника передвижения, техника владения мячом), техника защиты (техника передвижения, техника овладения мячом).

5. Тактическая подготовка: тактика нападения (индивидуальные действия, групповые действия), тактика защиты (индивидуальные действия, групповые действия, командные действия).

Теоретическая подготовка: физическая культура и спорт в России, состояние и развитие баскетбола в России, воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена,

гигиенические требования к занимающимся спортом, влияние физических упражнений на организм спортсмена, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте, общая характеристика спортивной подготовки, планирование и контроль спортивной подготовки, физические способности и физическая подготовка, основы техники игры и техническая подготовка, спортивные соревнования.

Психологическая подготовка: воспитание волевых качеств, смелости, выдержки, настойчивости, инициативности, решительности, формирование моральных качеств, регуляция психических состояний, формирование мобилизационной готовности к соревнованиям.

6. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия: соблюдение режима дня, рационализация питания, витаминизация, гидропроцедуры, ручной массаж.

Тестирование и контроль: сдача нормативов, дневник самоконтроля обучающего.

7. Интегральная подготовка: выполнение упражнений для развития специальных физических качеств в различных сочетаниях, сочетание подготовительных и подводящих упражнений с отдельными техническими приемами, выполнение изученных технических приемов и тактических действий.

#### Возраст обучающихся 16-17 лет

1. Общая физическая подготовка: упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития физических качеств.

2. Специальная физическая подготовка: упражнения для развития специальных физических качеств.

3. Участие в спортивных соревнованиях: муниципального, регионального, всероссийского уровня.

4. Техническая подготовка: техника нападения (техника передвижения, техника владения мячом), техника защиты (техника передвижения, техника овладения мячом).

5. Тактическая подготовка: тактика нападения (индивидуальные действия, групповые действия), тактика защиты (индивидуальные действия, групповые действия, командные действия).

Теоретическая подготовка: физическая культура и спорт в России, состояние и развитие баскетбола в России, воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена, гигиенические требования к занимающимся спортом, влияние физических упражнений на организм спортсмена, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте, общая характеристика спортивной подготовки, планирование и контроль спортивной подготовки, физические способности и физическая подготовка, основы техники игры и техническая подготовка, спортивные соревнования.

Психологическая подготовка: воспитание волевых качеств, смелости, выдержки, настойчивости, инициативности, решительности, формирование моральных качеств.

6. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия: соблюдение режима дня, рационализация питания, витаминизация, гидропроцедуры, ручной массаж.

Тестирование и контроль: сдача нормативов, дневник самоконтроля обучающегося.

### 3.4. Учебно-тематический план

Возраст	Разделы спортивной подготовки	Краткое содержание
8-10 лет	Общая физическая подготовка	Упражнения: для рук и плечевого пояса, ног, для шеи и туловища, Упражнения: для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости, общей выносливости.
	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития специальных физических качеств. Упражнения для развития: быстроты движения и прыгучести, качеств, необходимых для выполнения броска, игровой ловкости, специальной выносливости, скоростно-силовых качеств.
	Техническая подготовка	- техника передвижения: сочетание способов передвижения, сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами, прыжки толчком двух ног (с разворотом от 90 до 180°); - техника владения мячом: ловля мяча двумя руками с низкого отскока, ловля мяча одной рукой на уровне груди, ловля мяча при встречном движении, ловля мяча при поступательном движении, передача мяча одной рукой (от плеча, сверху, снизу), передача мяча изученными способами при встречном движении, передача мяча изученными способами при поступательном движении, бросок мяча одной рукой сверху в движении, бросок мяча одной рукой снизу в движении, бросок мяча одной рукой сверху в прыжке, штрафной бросок, ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением высоты отскока, обводка противника с изменением скорости передвижения, обводка противника без зрительного контроля, ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног, обманные действия (финт на рывок, бросок, проход).
	Техника нападения	
	Техника защиты	- техника передвижения: сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите; - техника овладения мячом: выбивание мяча при ведении вперед, накрывание мяча спереди при броске в корзину, перехват мяча при ведении.
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Тактика нападения: - индивидуальные действия: действия без мяча (выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде), действия с мячом (применение изученных способов ловли, передачи, ведения в зависимости от расположения и действия защитников, применение изученных способов передач и их сочетание с финтами в зависимости от действия противника и расстояния до него, выбор способа броска мяча в корзину в зависимости от расстояния от нее), групповые действия (взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним, наружным), командные действия (позиционное нападение с применением заслонов).
	Тактическая подготовка	Тактика защиты: - индивидуальные действия: противодействия при бросках мяча в корзину, выбор момента для применения, перехвата мяча при ведении, действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва, применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего, действия одного защитника против двух нападающих; - групповые взаимодействия: взаимодействия двух игроков – «отступания», «проскальзывания», «переключение», «отдал-вышел». - командные действия (личная система защиты).
	Теоретическая подготовка	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Личная и общественная гигиена. Выдающиеся отечественные баскетболисты.
	Психологическая подготовка	В подготовительный период - средства и методы психолого-педагогических воздействий. В соревновательный период - совершенствование эмоциональной устойчивости, адаптация к

		условиям соревнований, настрой на игру.
--	--	---

Возраст	Разделы спортивной подготовки	Краткое содержание
11-15 лет	Общая физическая подготовка	Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, упражнения для шеи и туловища, упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости, упражнения "полоса препятствий", упражнения для развития общей выносливости.
	Специальная физическая подготовка	упражнения для развития/совершенствования: быстроты движения и прыгучести, качеств, необходимых для выполнения броска, развития игровой ловкости, специальной выносливости, скоростно-силовых качеств.
	Участие в спортивных соревнованиях	Участие в контрольных, отборочных, основных спортивных соревнованиях в течение учебно-тренировочного года.
	Техническая подготовка	- техника передвижения: сочетание способов передвижения, сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами, прыжки толчком двух ног (с разворотом от 90 до 180°); - техника владения мячом: ловля мяча двумя руками с низкого отскока, ловля мяча одной рукой на уровне груди, ловля мяча при встречном движении, ловля мяча при поступательном движении, передача мяча одной рукой (от плеча, сверху, снизу), передача мяча изученными способами при встречном движении, передача мяча изученными способами при поступательном движении, бросок мяча одной рукой сверху в движении, бросок мяча одной рукой снизу в движении, бросок мяча одной рукой сверху в прыжке, штрафной бросок, ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением высоты отскока, обводка противника с изменением скорости передвижения, обводка противника без зрительного контроля, ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног, обманные действия (финт на рывок, бросок, проход).
	Техника нападения	
	Техника защиты	- техника передвижения: сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите; - техника овладения мячом: выбивание мяча при ведении вперед, накрывание мяча спереди при броске в корзину, перехват мяча при ведении.
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Тактика нападения: - индивидуальные действия: действия без мяча (выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде), действия с мячом (применение изученных способов ловли, передачи, ведения в зависимости от расположения и действия защитников, применение изученных способов передач и их сочетание с финтами в зависимости от действия противника и расстояния до него, выбор способа броска мяча в корзину в зависимости от расстояния от нее), групповые действия (взаимодействие двух
	Тактическая подготовка	

		<p>игроков с заслонами (внутренним, наружным), командные действия (позиционное нападение с применением заслонов).</p> <p>Тактика защиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- индивидуальные действия: противодействия при бросках мяча в корзину, выбор момента для применения, перехвата мяча при ведении, действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва, применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего, действия одного защитника против двух нападающих;</li> <li>- групповые взаимодействия: взаимодействия двух игроков - "отступления", "проскальзывания", "переключение";</li> <li>- командные действия (личная система защиты).</li> </ul>
	Теоретическая подготовка	Основы техники игры и техническая подготовка, спортивные соревнования. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Рациональное, сбалансированное питание.
	Психологическая подготовка	В подготовительный период - средства и методы психолого-педагогических воздействий. В соревновательный период - совершенствование эмоциональной устойчивости, адаптация к условиям соревнований, настрой на игру. В переходный период - средства и методы нервно-психического восстановления организма.
Возраст	Разделы спортивной подготовки	Краткое содержание
16-17 лет	Общая физическая подготовка	Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, упражнения для шеи и туловища, упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости, упражнения "полоса препятствий", упражнения для развития общей выносливости.
	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития/совершенствования: быстроты движения и прыгучести, качеств, необходимых для выполнения броска, развития игровой ловкости, специальной выносливости, скоростно-силовых качеств.
	Участие в спортивных соревнованиях	Участие в контрольных, отборочных, основных спортивных соревнованиях в течение учебно-тренировочного года.
	Техническая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника передвижения: сочетание способов передвижения, сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами, прыжки толчком двух ног (с разворотом от 90 до 180°);</li> <li>- техника владения мячом: ловля мяча двумя руками с низкого отскока, ловля мяча одной рукой на уровне груди, ловля мяча при встречном движении, ловля мяча при поступательном движении, передача мяча одной рукой (от плеча, сверху, снизу), передача мяча изученными способами при встречном движении, передача мяча изученными способами при поступательном движении, бросок мяча одной рукой сверху в движении, бросок мяча одной рукой снизу в движении, бросок мяча одной рукой сверху в прыжке, штрафной бросок, ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением высоты отскока,</li> </ul>
	Техника нападения	

		обводка противника с изменением скорости передвижения, обводка противника без зрительного контроля, ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног, обманные действия (финт на рывок, бросок, проход).
	Техника защиты	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника передвижения: сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите;</li> <li>- техника овладения мячом: выбивание мяча при ведении вперед, накрывание мяча спереди при броске в корзину, перехват мяча при ведении.</li> </ul>
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<p>Тактика нападения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- индивидуальные действия игрока без мяча: выбор места для действия в зависимости от индивидуальных особенностей игроков и выполняемых функций, освобождение пространства для действий партнеров;</li> <li>- индивидуальные действия игрока с мячом: выбор способов применения приемов техники, их сочетаний и момента для индивидуальных действий при атаке корзины, с учетом выполняемых функций в команде и применяющейся системы командных действий;</li> <li>- групповые действия: применение изученных взаимодействий двух и трех игроков в условиях нападения против зонной, смешанной системы защиты и системы личного прессинга, с учетом выполняемых функций;</li> <li>- командные действия: нападение против зонной защиты 1-2-2 и 1-3-1, нападение против смешанной системы защиты 3-2, нападение против личного прессинга по всей площадке.</li> </ul> <p>Тактика защиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- индивидуальные действия: выбор места в защите с учетом особенностей действий и выполняемой функции нападающего, выбор времени, способов противодействия и их сочетаний при завершающих действиях нападающих с учетом игровых функций и применяющихся систем игры;</li> <li>- групповые действия: применение изученных групповых взаимодействий в условиях зонной и смешанной систем защиты и системе личного прессинга с учетом выполняемых игровых функций;</li> <li>- командные действия: применение зонной систем защиты 1-2-2, 1-3-1, применение смешанной системы защиты (три в зоне, два лично), переход от одних систем защиты к другим в ходе встречи.</li> </ul>
	Теоретическая подготовка	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Классификация спортивных достижений.
	Психологическая подготовка	<p>В подготовительный период - средства и методы психолого-педагогических воздействий.</p> <p>В соревновательный период - совершенствование эмоциональной устойчивости, адаптация к условиям соревнований, настрой на игру.</p> <p>В переходный период - средства и методы нервно-психического восстановления организма.</p>

### 3.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика с 11 лет	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика с 11 лет	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	В течение года



		обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных занимающихся в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и занимающихся на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных занимающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года



#### 4.Оценка результатов освоения Программы

Нормативы общей физической подготовки для обучающихся 8-10 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,3	10,6
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			9,6	9,9
3.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			20	16
4.	Бег на 14 м	с	3,5 не более 4,0	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для обучающихся 11-15 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине  (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			10,0	10,7
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			35	30
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			65	70
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для обучающихся 16-17 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук	количество	не менее	

	в упоре лежа на полу	раз	36	15
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			8,6	9,4
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			39	34
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			60	65
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			2,6	2,9

Техническая программа – демонстрация техники выполнения

(11-15 лет)			(16-18 лет)
Ведение мяча без зрительного контроля	Ловля мяча двумя руками «катящегося мяча»	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения без зрительного контроля	Ведение с сопротивлением
	Обводка противника	Передачи мяча в движении с отскоком от пола	Передачи мяча более сложными способами, (на свой выбор).
Передачи мяча в движении - передачи выполняются одной рукой от плеча		Броски со средней и дальней дистанции	
Броски с ближней дистанции	Броски с ближней и средней дистанции	Сочетание финтов (бросок, проход) с последующим выполнением броска в корзину	Отбивание мяча при бросках в движении
Финт на выбор (бросок, проход)		Выбивание мяча при ведении сзади	
Выбивание мяча на месте	Выбивание мяча при ведении впереди	Накрывание мяча спереди при броске в корзину	Перехват мяча
Штрафной бросок			

## **5. Информационное обеспечение Программы**

### **Список информационных источников, рекомендуемых для использования при реализации Программы**

1. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Издательский центр «Академия». 2008.
2. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011.
3. Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2010.
4. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.

### **Перечень интернет-ресурсов, рекомендуемых для использования при реализации Программы**

1. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт Федерации баскетбола Российской Федерации – <http://russiabasket.ru>
3. Российское антидопинговое агентство <http://www.rusada.ru>
4. Всемирное антидопинговое агентство <http://www.wada-ama.org>
5. Специализированная периодическая литература и информация в Internet по баскетболу.