

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №291  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ГБОУ СОШ № 291 Санкт-Петербурга)

ПРИНЯТА  
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ  
ГБОУ СОШ №291  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
РЕШЕНИЕ ОТ 29.08.2023  
ПРОТОКОЛ № 1



УТВЕРЖДЕНА  
ПРИКАЗОМ № 576-ОП ОТ 29.08.2023  
ДИРЕКТОР ГБОУ СОШ №291  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
О.В. МАРФИН

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«БАСКЕТБОЛ ДЛЯ ДЕВУШЕК»

Возраст учащихся: 14-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчик: педагог дополнительного образования  
Землянская Э.В.

Программа разработана в 2021 году  
Программа переработана в 2023 году

Санкт-Петербург  
2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол для девушек» составлена в соответствии с требованиями:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Порядком организации осуществления образовательной деятельности по ДОП, утвержденным приказом Минпросвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629.

**Направленность программы:** физкультурно - спортивная

**Актуальность.**

Развитие физических качеств школьников — одна из главных задач физического воспитания. Однако в последние годы наблюдается тенденция к снижению уровня физической подготовленности. Вероятно, одной из основных причин такой тревожной тенденции является отставание современной теории и методики физического воспитания от требований школьной практики. В настоящее время в научно-методической литературе имеются различные, порой противоречивые мнения и рекомендации относительно методических подходов, используемых для повышения физической подготовленности детей. Назовем лишь некоторые из них: использование концепции сенситивных периодов в развитии физических качеств, их комплексное развитие, преимущественное развитие отстающих (наименее развитых) физических качеств, приоритетное развитие ведущих или опережающих качеств. Таким образом, среди наиболее эффективных средств физкультурно-спортивной работы со школьниками во внеурочное время занимает баскетбол. Так как доказано, что он развивает двигательные качества, улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Образовательная программа по баскетболу разработана на основе примерной программы для ДЮСШ, СДЮШОР. (авторы-составители: Ю.М.Портнов – академик РАО, д-р пед. наук; В.Г.Башкирова - заслуженный тренер России; В.Г.Луничкин - заслуженный тренер СССР и России; М.И.Духовный – заслуженный тренер России; А.Б.Мацак – канд. пед. наук; А.Б.Саблин - канд. пед. наук- Москва: Советский спорт, 2006).

**Новизна и педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что если направленное развитие двигательных качеств осуществляется в период их ускоренного возрастного развития, то педагогический эффект оказывается значительно выше, чем в период их замедленного роста. В связи с этим делается вывод о том, что целесообразно осуществлять направленное развитие тех или иных двигательных качеств у детей в те возрастные периоды, когда наблюдается их наиболее высокий естественный возрастной прирост.

**Адресат программы:** занимающиеся 14-17 лет

**Объем и срок реализации программы:**

Данная программа рассчитана на один учебный год.

Продолжительность освоения 144 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа, с перерывом не менее 10 мин.

## **Цель программы**

Создание условий для формирования у детей и подростков мотивации здорового образа жизни, путем вовлечения в спортивную деятельность с целью физического и духовного развития в сенситивный период.

**Для достижения этой цели решаются следующие задачи Образовательные:**

1. сформировать представлений об игре в баскетбол;
2. обучить основам техники и тактики игры в баскетбол;
3. обучить основным техническим и тактическим приёмам.

**Оздоровительные:**

1. укрепить здоровье;
2. содействовать гармоничному физическому развитию организма занимающихся.

**Развивающие:**

1. развить и совершенствовать жизненно важные двигательные навыки и умения;
2. развить основные двигательные качества (быстрота, координация, ловкость, выносливость, гибкость), а так же психические качества (память, внимание, мышление).

**Воспитательные:**

1. привить стойкий интерес к занятиям спортом, к баскетболу;
2. сформировать потребности в самостоятельном физическом развитии детей и подростков;
3. сформировать потребности в здоровом образе жизни детей и подростков.

**Формы и методы проведения занятий**

1. Беседы, инструктажи;
2. Практические занятия;
3. Товарищеские игры, соревнования;
4. Эстафеты, подвижные игры;
5. Занятия - зачеты, во время которых дети сдают нормативы по выполнению основных видов движений по параметрам установленных диагностик;
6. Индивидуальные занятия, когда ребенку предлагается вид движений, упражнений, дается время, и он самостоятельно или в группе тренируется, после чего педагог проверяет выполнение заданий.

Занятия можно разделить на практические и теоретические. Довольно часто в практические занятия включаются объяснение и теоретическая подготовка. Приемы: показ, личный пример педагога, исправление и подсказки, самостоятельный контроль над выполнением заданий.

**Организационно – педагогические условия реализации программы**

**Условия приема** – проводится отбор (принимаются девочки , прошедшие базовый курс обучения; а так же с высоким уровнем физической подготовленности). Программа занятий составлена в соответствии с возрастными особенностями занимающихся. Программа важна тем, что гармоничное развитие занимающихся, являются необходимой основой для дальнейшей их деятельности и реализации своих способностей в спорте.

**Условия формирования группы** - программа рассчитана на индивидуальную и командную работу с разновозрастными детьми от 14 до 17 лет.

**Количественный состав группы** -15 человек.

Особенности организации образовательного процесса – обусловлены её практической значимостью: занимаясь баскетболом, дети становятся физически сильнее, более раскрепощенными, эмоциональными, приобретают опыт совместной работы, опыт участия в соревнованиях на разных уровнях (школа, районные соревнования, городские соревнования, турниры разного уровня).

Этапы работы по программе:

1 этап (начальный)	3 мес	Приобретенных навыков владения мячом
2 этап (основной)	3 мес	Повторение и закрепление навыков владения мячом; изучение тактических взаимодействий; применение умений в товарищеских матчах.
3 этап (заключительный)	3 мес	Применение приобретенных умений в соревнованиях, имеющих не официальный статус.

**На первом этапе:** Занимающиеся обучаются навыкам владения мячом, также занимаются общей физической подготовкой и развитием физических качеств. Изучают правила и технику безопасности, а так же историю баскетбола

**На втором этапе:** Повторяют технику владения мячом в усложненных, соревновательных условиях. Занимаются тактическими взаимодействиями с игроками команды.

**На третьем этапе:** Закрепляют приобретенные технические элементы и тактические взаимодействия, применяя их в соревнованиях.

Формы организации деятельности занимающихся на занятии - в ходе реализации программы сочетается командная (тактика) и индивидуальная работа (техника).

Формы проведения занятий -

*1. Теоретические занятия:*

- обобщающие теоретические занятия по темам, дающим представления об основных приемах в баскетболе;
- теоретические сведения о различных способах применения технических элементов, тактических взаимодействиях, их характерных особенностях;
- теоретические знания по истории баскетбола;
- просмотры документальных и художественных фильмов про баскетбол.

*2. Практические занятия:*

Занятия проводятся по следующим дисциплинам:

- техника;
- тактика;

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка

### *3. Индивидуальные занятия:*

Учитывая принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей, каждому ребёнку требуются индивидуальные занятия по технике владения мячом. Это необходимо для выравнивания возможностей детей.

### *4. Соревнования и турниры:*

- Товарищеские игры;
- Соревнования не официального характера.

Это способствует закреплению изученного материала, даёт занимающимся возможность показать свои знания и умения, навыки во время игр. Соревнования так же дают возможность решать много психологических задач, морально-волевых.

### *7. Экскурсионные занятия:*

- посещение различных соревнований по баскетболу.

### Материально – техническое обеспечение:

Материально - техническое обеспечение должно соответствовать определенным нормам и требованиям. Инвентарь должен быть хорошего качества, отвечающая современным запросам общества.

Для занятий необходимо занимающемуся:

- Спортивная форма, игровая форма, кроссовки;
- Мяч баскетбольный.

Для проведения занятий педагогу необходимо:

- Зал, соответствующий требованиям правилам баскетбола;
- Спортивная экипировка;
- Свисток;
- Планшет, доска с баскетбольной разметкой;
- Инвентарь (мячи б/больные, теннисные, волейбольные, фишки, конусы и т.п.).

Кадровое обеспечение – педагог руководитель объединения, реализующий данную программу владеет следующими профессиональными и личностными качествами:

- обладает специальным физкультурным образованием;
- владеет навыками и приёмами организации спортивных занятий;
- знает физиологию и психологию детского возраста;
- умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому занятию;
- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности воспитанников;
- умеет видеть и раскрывать индивидуальные способности воспитанников.

## Планируемые результаты

### Предметные

- ✓ устойчивый интерес к занятиям баскетболом, различным видам (или какому-либо виду) спортивной деятельности;
- ✓ общее понятие о значении спорта в жизни человека,
- ✓ знание основных правил игры в баскетбол, общее представление о значимости баскетбола в разных странах;
- ✓ элементарные умения и навыки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.
- ✓ по истечении срока обучения (1 год) по программе «Баскетбол», получив знания и навыки, занимающиеся имеют возможность применить их в различных спортивных, физкультурных направлениях.

### Личностные

- ✓ Занимающиеся по данной программе участвуют в районных, городских, всероссийских соревнованиях, турнирах различного уровня; участвуют в мероприятиях школы; участвуют в конкурсах технической подготовки, а также знакомятся с работой других детских команд, что безусловно, расширяет кругозор детей, развивает их, будит инициативу и стремление к самосовершенствованию.

---

### Метапредметные

- ✓ участие в соревнованиях различных видов спорта, выступая за школу, участие в соревнованиях городского массового уровня и др.;
- ✓ опыт полученный в процессе занятий баскетболом будет востребован в жизни и поможет чувствовать себя комфортно в любой социальной среде, а также повлиять на выбор профессии;
- ✓ продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) с сверстниками при решении различных физкультурно-спортивных задач.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
к программе « Баскетбол для девушек»

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		Всего	теория	практ.	
1	Вводное. Техника безопасности (охрана труда)	2	2	-	Тестирование
2	Состояние и развитие баскетбола в России	6	4	2	Тестирование, наблюдения
3	Воспитание нравственных и волевых качеств	2	2	-	Наблюдения
4	Гигиенические требования к занимающимся спортом	2	2	-	самоанализ, Наблюдения
5	Профилактика заболеваемости и травматизма	2	2	-	наблюдения, самоанализ
6	Общая физическая подготовка	46	2	44	Контрольные нормативы
7	Специальная физическая подготовка	40	-	40	Контрольные нормативы
8	Техническая подготовка	42	4	38	Контрольные занятия, подвижные игры
9	Итоговое занятие	2	2	-	Соревнования, товарищеские игры
<b>ВСЕГО</b>		<b>144</b>	<b>20</b>	<b>124</b>	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №291  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ГБОУ СОШ № 291 Санкт-Петербурга)

ПРИНЯТ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ  
ГБОУ СОШ №291  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
РЕШЕНИЕ ОТ 29.08.2023  
ПРОТОКОЛ № 1



УТВЕРЖДЕН  
ПРИКАЗОМ № 576-08 ОТ 29.08.23  
ДИРЕКТОР ГБОУ СОШ №291  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
О.В. МАРФИН

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК  
к программе БАСКЕТБОЛ ДЛЯ ДЕВУШЕК»  
на 2023-2024 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения По программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим Занятий
1	06.09.2023	01.06.2024	34	144	2 раза в неделю по 2 академических часа



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной общеразвивающей программе**  
**«БАСКЕТБОЛ ДЛЯ ДЕВУШЕК»**

---

### **Цель программы**

Создание условий для формирования у детей и подростков мотивации здорового образа жизни, путем вовлечения в спортивную деятельность с целью физического и духовного развития в сенситивный период.

Для достижения этой цели решаются следующие задачи Образовательные:

4. сформировать представлений об игре в баскетбол;
5. обучить основам техники и тактики игры в баскетбол;
6. обучить основным техническим и тактическим приёмам.

Оздоровительные:

3. укрепить здоровье;
4. содействовать гармоничному физическому развитию организма занимающихся.

Развивающие:

3. развить и совершенствовать жизненно важные двигательные навыки и умения;
4. развить основные двигательные качества (быстрота, координация, ловкость, выносливость, гибкость), а так же психические качества (память, внимание, мышление).

Воспитательные:

5. привить стойкий интерес к занятиям спортом, к баскетболу;
6. сформировать потребности в самостоятельном физическом развитии детей и подростков;
7. сформировать потребности в здоровом образе жизни детей и подростков.

**Особенность программы I года обучения:**

Программа является вариативной, так как требования к умениям ежегодно изменяются. Программа составляется с учетом возрастных особенностей занимающихся (мальчиков), а также их физических качеств, психологической устойчивости.

**Ожидаемые результаты I первого года обучения**

В результате реализации программы занимающийся должен знать, уметь:

- историю развития, правила и терминологию баскетбола,
- правила техники безопасности при проведении спортивных занятий и игре в баскетбол,
- основы личной гигиены, причины возможного травматизма,
- физические качества и правила их тестирования,
- выполнять физические нормативы в соответствии со своим возрастом,
- владеть тактико-техническими приёмами игры в баскетбол,
- проводить разминку самостоятельно и для группы товарищей,
- организовывать со сверстниками подвижные игры, владеть правилами и применять их.

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №291  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ГБОУ СОШ № 291 Санкт-Петербурга)**

**ПРИНЯТО  
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ  
ГБОУ СОШ №291  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
РЕШЕНИЕ ОТ 29.09.2023  
ПРОТОКОЛ № 1**



**УТВЕРЖДЕНО  
ПРИКАЗОМ № 570-09 ОТ 29.09.23  
ДИРЕКТОР ГБОУ СОШ №291  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
О.В. МАРФИН**

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Программа: « БАСКЕТБОЛ ДЛЯ ДЕВУШЕК»**

**Группа: (14-17 лет)**

**Педагог дополнительного образования:**

**Землянская Эльвира Владимировна**

№ п/п	Дата	Содержание	Теория	Практика
1.	06.09	Вводное занятие. Техника безопасности в спорт. зале, раздевалках. Ознакомление с планом работы на год. Психологическая подготовка к занятиям. Воспитание чувства ответственности перед занятиями. История баскетбола. Гигиенические требования к занимающимся.	2	
2.	09.09	Развитие выносливости. Техника ведения мяча (теория).	1	1
3.	13.09	Развитие гибкости (теория). Техника ведения мяча на месте.	1	1
4.	16.09	Развитие стартовой скорости. Техника ведения мяча в движении.		2
5.	20.09	Техника передачи мяча (теория). Развитие ловкости с использованием мяча.	1	1
6.	23.09	Техника передачи мяча на месте. Развитие выносливости.		2
7.	27.09	Профилактика заболеваемости и травматизма. Техника передачи мяча на месте.	1	1
8.	30.09	Техника передачи мяча в движении. Развитие ловкости.		2
9.	04.10	Техника передачи мяча в движении. Развитие стартовой скорости.		2
10.	07.10	Техника броска мяча (теория). Развитие скоростно-силовых способностей.	1	1
11.	11.10	Развитие гибкости. Техника броска мяча вверх.		2
12.	14.10	Развитие скоростно-силовых		2

		способностей. Техника броска мяча вверх.		
13.	18.10	Техника броска мяча в кольцо со штрафной линии. Развитие координации в движении.		2
14.	21.10	Развитие гибкости. Развитие стартовой скорости.		2
15.	25.10	Развитие координации без мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.		2
16.	28.10	История баскетбола в России. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	1
17.	01.11	Развитие взрывной прыгучести. Развитие выносливости.		2
18.	08.11	Развитие ловкости с мячом. Техника ведения мяча в движении.		2
19.	11.11	Развитие гибкости. Техника ведения мяча в парах.		2
20.	15.11	Развитие выносливости в игре в футбол. Развитие скоростно-силовых качеств в парах.		2
21.	18.11	Техника ведения мяча в парах в движении. Развитие гибкости в парах.	1	1
22.	22.11	Развитие координации с мячом. Развитие взрывной прыгучести.		2
23.	25.11	Техника броска со штрафной линии. Развитие выносливости.		2
24.	29.11	Развитие ловкости в парах. Развитие скоростно-силовых способностей в парах.		2
25.	02.12	Техника передачи мяча в парах на месте. Развитие стартовой скорости в парах.		2
26.	06.12	Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие ловкости с мячом в парах.		2
27.	09.12	Техника передачи мяча в парах в движении. Развитие скоростных способностей.		2
28.	13.12	Развитие быстроты реакции. Развитие координации с мячом.		2
29.	16.12	Техника ведения мяча в тройках. Развитие координации в изменяющихся условиях.		2
30.	20.12	Развитие гибкости. Техника ведения мяча на месте и в изменяющихся условиях.		2
31.	23.12	Техника передачи мяча после ведения. Развитие стартовой скорости.	1	1
32.	27.12	Товарищеский матч. Подведение итогов полугода занятий.	1	1
33.	10.01	История баскетбола за рубежом. Мотивация к занятиям баскетбола.	2	
34.	13.01	Развитие ловкости и координации (теория). Развитие выносливости.	1	1
35.	17.01	Техника броска с точки. Развитие скоростно-силовых способностей.		2
36.	20.01	Развитие гибкости. Развитие стартовой скорости в парах.		2

37.	24.01	Техника броска с точки в паре. Развитие скоростно-силовых способностей в эстафетах.		2
38.	27.01	Развитие ловкости в соревновательных условиях. Развитие прыгучести в парах.		2
39.	31.01	Профилактика заболеваемости и травматизма. Развитие быстроты реакции в парах.	1	1
40.	03.02	Развитие гибкости в парах. Развитие выносливости в игре в гандбол.		2
41.	07.02	Техника передачи мяча в парах. Развитие скоростно-силовых способностей в парах.		2
42.	10.02	Развитие ловкости с мячом в движении. Развитие быстроты реакции.		2
43.	14.02	Техника передачи мяча в паре в движении. Развитие прыгучести в эстафетах.		2
44.	17.02	Развитие координации в движении. Развитие скоростно-силовых способностей.		2
45.	21.02	Техника ведения мяча в изменяющихся условиях. Развитие стартовой скорости.	1	1
46.	24.02	Развитие выносливости в паре. Развитие прыгучести в разных условиях.		2
47.	28.02	Техника ведения мяча при взаимодействии в паре. Развитие быстроты реакции в паре.		2
48.	02.03	Развитие ловкости в парах. Развитие координации в движении с мячом.		2
49.	06.03	Техника броска с двух шагов без мяча, с мячом (теория). Развитие координации движений с мячом.	1	1
50.	13.03	Техника броска с двух шагов с броском вверх. Развитие скоростно-силовых способностей.		2
51.	16.03	Техника броска с двух шагов в кольцо. Развитие ловкости в игровых условиях.		2
52.	20.03	Развитие гибкости. Техника броска с двух шагов после ведения мяча.	1	1
53.	23.03	Развитие гибкости. Развитие скоростно-силовых способностей в игре гандбол.		2
54.	27.03	Развитие координации в парах. Техника ведения мяча после передачи партнером.		2
55.	30.03	Развитие выносливости в игре в футбол. Развитие координации в игровых условиях.		2
56.	03.04	История баскетбола юниоров в России. Техника ведения мяча в парах в соревновательных условиях.	1	1
57.	06.04	Развитие гибкости в парах. Развитие стартовой скорости в тройках.		2
58.	10.04	Техника передачи мяча после броска в кольцо. Развитие быстроты реакции в парах.		2
59.	13.04	Развитие ловкости в игровых условиях.		2

		Развитие скоростно-силовых способностей.		
60.	17.04	Техника передачи мяча в паре в игровых условиях. Развитие координации в игровых условиях.		2
61.	20.04	Развитие стартовой скорости с ведением мяча. Развитие скоростно-силовых способностей в игровых условиях.		2
62.	24.04	Развитие гибкости. Техника передачи двух мячей в паре на месте.		2
63.	27.04	Развитие выносливости в подвижных играх. Развитие быстроты реакции в изменяющихся условиях.		2
64.	04.05	Техника передачи мяча в соревновательных условиях. Развитие стартовой скорости с ведением мяча.		2
65.	08.05	Развитие гибкости в парах. Развитие взрывной прыгучести.		2
66.	11.05	Техника ведения мяча в игровых условиях. Развитие стартовой скорости в эстафетах.		2
67.	15.05	Развитие ловкости с мячом в парах. Развитие скоростно-силовых способностей с ведением мяча.		2
68.	18.05	Развитие гибкости. Техника передачи двух мячей в паре на месте.		2
69.	22.05	Развитие координации в парах. Техника ведения мяча после передачи партнером.		2
70.	25.05	Техника передачи мяча после броска в кольцо. Развитие быстроты реакции в парах.		2
71.	29.05	Товарищеский матч. Подведение итогов года занятий.		2
72.	01.06	Товарищеский матч. Подведение итогов года занятий.		2
<b>ВСЕГО</b>			<b>20</b>	<b>124</b>

## ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения
1.	Родительское собрание о планах на текущий сезон	Сентябрь	ГБОУ СОШ № 291
2.	Организация и подведение итогов по успеваемости	Октябрь	ГБОУ СОШ № 291
5.	Организация и проведение Новогоднего праздника	Декабрь	ГБОУ СОШ № 291
6.	Родительское собрание о планах на зимние каникулы	Декабрь	ГБОУ СОШ № 291
7.	Открытое занятие	Февраль	ГБОУ СОШ № 291
8.	Родительское собрание по летней практике	Март	ГБОУ СОШ № 291
9.	Организация и подведение итогов по окончании сезона	Май	ГБОУ СОШ № 291

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Комплектование группы:** проверка физических способностей занимающегося (контрольные нормативы по технике и ОФП). Родительское собрание: организационные моменты, обсуждение расписания, учебной нагрузки детей. Вопрос взаимодействия родителей с деятельностью детей.

### **Вводное. Техника безопасности.**

Теория. Знакомство с программой и планом работы на год. Инструктаж по технике безопасности.

### **Состояние и развитие баскетбола в России.**

Теория. История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Практика. Просмотр видеозаписей игр, семинаров по баскетболу.

### **Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.**

Теория. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.

### **Гигиенические требования к занимающимся спортом.**

Теория. Понятие о гигиене. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней растяжки в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

### **Профилактика заболеваемости и травматизма.**

Теория. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Травматизм в процессе занятий баскетболом. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.



## **Общая Физическая Подготовка.**

**Теория.** Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о координации и ловкости как комплексной способности к освоению техники движений.

### **Практика.**

**Строевые упражнения.** Построения в шеренгу, колонны; соблюдение интервала, дистанции. Перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**Упражнения для шеи.** Из И.П.(исходного положения) наклоны вперед, назад, в стороны головой; легкие круговые вращения; повороты головы.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из И.П. вращение, махи, отведение и приведение рук одновременно и прорабатывание каждой рукой в отдельности. Прорабатывание вращательных движений в локтевом и плечевом суставах. Легкое растягивание мышц.

**Упражнения для туловища.** Из различных И.П. (стоя, сидя, лежа) круговые вращения туловищем, повороты туловища, наклоны, скручивание 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 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 и.п. ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, сгибание и разгибание рук в упоре, приседания на одной и двух ногах. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м на максимальной скорости. Челночный бег на короткие дистанции (10 – 30 м). Бег по наклонной плоскости вниз. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости и координации.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад с места. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на

руках и лопатках с помощью партнера и без. Прыжки на скакалке одному, двум и при раскручивании скакалки партнерами Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке без предметов и с предметами (гимнастическая палка, мяч). Ловля баскетбольного мяча после подбрасывания, усложняя приседаниями, хлопками и др. двигательными действиями. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами, баскетбольными на месте и в движении. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Использование различных вышперечисленных действий в подвижных играх, в преодолении «полосы препятствий». Подвижные игры «Чай-чай-выручай», с разными способами разыгрывания.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Применение круговой тренировки (преодоление препятствий по станциям и на время).

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 200, 500 м. Подвижные игры на время.

### **Специальная Физическая Подготовка**

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки с гимн. скамейки с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу. 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 использованием скакалки. Подвижные игры «Третий лишний» с различными положениями для старта.

**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. Упражнения для кистей рук с теннисными мячами (сжимание). Эстафеты с выполнением броска в кольцо.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворотов, приседаний, хлопков. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Передачи мяча в стену с последующей ловлей. Усложняем ловлю мяча, с приседанием, прыжками, доп.бега. Упражнения на бросок и передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении. Применение этих действий в подвижных играх (например: «Пятнашки в парах передачами», «Бешеные зайцы»).

Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

## **Техническая подготовка**

### Теория.

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

### Практика.

Ловля мяча двумя руками на месте, в движении. Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Ловля мяча двумя руками при поступательном движении. Ловля мяча одной рукой на месте, в движении. Ловля мяча одной рукой при встречном движении. Ловля мяча одной рукой при поступательном движении. Ловля мяча в подвижных играх «Съедобное-не съедобное».

Передача мяча двумя руками от головы, от плеча правой и левой рукой (с отскоком и без). Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком). Передачи выполняются с места, в движении в парах, тройках, либо со стеной. Применяются встречные эстафеты с передачами в упрощенных условиях и с усложнением. Передача мяча двумя руками на одном уровне.

Применение передач в игровых условиях: «Пятнашки передачами», «Бешеные Зайцы», «Перестрелка».

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем и без зрительного контроля. Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, с изменением направления.

Обводка соперника (стойки) с изменением высоты отскока с изменением направления. Обводка соперника (стойки) с изменением скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Различные эстафеты в парах и в командах с применением ведения от простого к сложному (добавляя другие элементы баскетбола).

Броски в корзину одной рукой сверху, снизу. Броски в корзину в усложненных условиях (с отскоком от щита). Выполняются броски с места, в движении. Выполнение штрафных бросков. Соединяя с усложнением – соревнования в парах, тройках, командах.

Броски в корзину с двух шагов, начинается выполнение с места, заканчивается в движении. Выполнение бросков после ведения мяча.

### **Тактическая подготовка.**

#### Теория.

Основные правила и приёмы тактики нападения и тактики защиты в баскетболе.

#### Практика.

#### **Тактика нападения.**

Выход для получения мяча. Открывание игрока без мяча Розыгрыш мяча. Атака корзины. Игра в баскетбол 5 на 5 по упрощенным правилам.

#### **Тактика защиты**

Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Применение исключительно личной защиты.

### **Итоговое занятие.**

Теория. Подведение итогов. Показательные эстафеты. Показательная игра в баскетбол по упрощенным правилам. Награждение.

### **КРИТЕРИИ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ И КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО (ВОСПИТАТЕЛЬНОГО) ПРОЦЕССА:**

Занимающиеся оцениваются наблюдениями педагога в течение всего периода учебного года. Так же занимающиеся сдают контрольные нормативы три раза в год (сентябрь, январь, май), где отслеживается прирост умений в технике элементов баскетбола и физических способностей.

Для определения уровня теоретических знаний, занимающимся дается два раза в год писать тестирования по освоению пройденного материала.

В целях более наглядного и простого определения результата проводятся товарищеские матчи и контрольные игры в баскетбол в течение всего периода обучения.

Введены в занятия и открытые уроки (два раза в год), где родители детей могут наблюдать за результатом собственного ребенка по пройденному материалу.

### Методическое обеспечение образовательной программы

№	Раздел или тема программы	Форма проведения Занятий	Приемы, методы, технологии организации учебно - образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы проведения итогов
1	Вводное. Техника безопасности (охрана труда)	Занятие-лекция	Беседа, диалог	Плакаты по охране труда	Наблюдение педагога; Командная работа самоанализ
2	Состояние и развитие баскетбола в России	Занятие-лекция	Беседа, иллюстрация, показ фильма	Видео показ, рассказ	Наблюдение педагога Командная работа самоанализ
3	Воспитание нравственных и волевых качеств	тренировочное занятие	Беседа, Наглядный показ педагогом	Зал, инвентарь	Наблюдение педагога Командная работа самоанализ
4	Гигиенические требования к занимающимся спортом	Занятие-лекция	Беседа, иллюстрация	Презентация «ЗОЖ»	Наблюдение педагога Командная работа самоанализ
5	Профилактика заболеваемости и травматизма	Занятие-лекция	Беседа, иллюстрация	Презентация «Возникновение травматизма»	Наблюдение педагога Командная работа самоанализ
6	Общая физическая подготовка	Беседа, тренировочное занятие	Наглядный показ педагогом; объяснение	Зал, инвентарь	Наблюдение педагога Командная работа самоанализ
7	Специальная физическая подготовка	Беседа, тренировочное занятие	Наглядный показ педагогом; объяснение	Зал, инвентарь	Наблюдение педагога Командная работа самоанализ

8	Техническая подготовка	Беседа, тренировочное занятие	Наглядный показ педагогом; объяснение	Зал, инвентарь	Наблюдение педагога Командная работа самоанализ
9	Итоговое занятие	Подведение итогов	Беседа, диалог, методика тестирования	Грамоты, кубки, иллюстрации	Наблюдение педагога Командная работа самоанализ

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

### Нормативная база

1. Федеральный закон №273-ФЗ (ст.15, ст.16, ст.17; ст.75)  
Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
2. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41), изменения от 1 марта 2017 года.

### Для преподавателей:

1. Блинков С. Н. Методика реализации индивидуального подхода в физической подготовке школьников-подростков/С. Н. Блинков, С. П. Лёвушкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2002.
2. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002.
3. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1980.
4. Гужаловский А. А. Развитие двигательных качеств у школьников / А. А. Гужаловский. — Минск: Народная асвета, 1978.
5. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.
6. Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с., ил.
7. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Под редакцией Ю. М. Портнова. – М., 2004 г.
8. Семашко Н.В. «Баскетбол. Обучение и тренировка». Под редакцией «ФК и Спорт» 1952г.
9. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58 с.

### Для занимающихся:

1. Дрюэт Д., Мэйсон П. Баскетбол. Спорт для начинающих. Издательство: АСТ, Астрель, 2002 г.
2. Зинин А.М. «Детский баскетбол». Под редакцией «ФК и Спорт».- Москва 1969г.
3. Что такое ... Баскетбол. Издательство: Урал ЛТД, 2005 г.
4. Спортивные игры. Том 1/ Под редакцией Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002 г.
5. Спортивные игры. Том 2/ Под редакцией Ю. Д. Железняк,
6. Ю. М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004 г.

### Интернет источники:

1. <http://www.russiabasket.ru/>
2. <http://www.fbp.ru/>
3. <https://shkola2-0.ru/>