

Краснодарский край, Успенский район  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школы №5 с. Трёхсельское муниципального образования  
Успенский район

УТВЕРЖДЕНО  
решением педсовета  
протокол № 1  
от 31 августа 2022 года  
Председатель педсовета  
\_\_\_\_\_ Крымская А.С.  
подпись руководителя ОУ                      Ф.И.О.

Рабочая программа

Секции баскетбол  
на 2021-2022 уч. год

Составитель: Балабанов Н.С.  
Тренер преподаватель ДОП

Рабочая программа составлена на основе  
Комплексной программы физической культуре для 1-11 классов  
Автор: Лях В.А., Зданевич А.А «Просвещение» 2019

с. Трёхсельское

## Содержание

	<u>Стр</u>
<b>1. Нормативно-правовые основания составления общеразвивающей программы</b>	<b>3</b>
<b>2. Раздел 1. «Комплекс основных характеристик»</b>	<b>3</b>
2.1. Пояснительная записка	3
2.2. Цели и задачи	5
2.3. Содержание программы	6
2.4. Планируемые результаты освоения программы	14
<b>3. Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»</b>	<b>14</b>
3.1. Календарный учебный график	14
3.2. Условия реализации программы	15
3.3. Формы аттестации и оценочные материалы	16
3.4. Методические материалы	18
3.5. Список литературы	19

## **1. Нормативно-правовые основания составления общеразвивающей программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу:

– Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

## **2. Раздел 1. «Комплекс основных характеристик»**

### **2.1. Пояснительная записка**

#### **Характеристика избранного вида спорта «баскетбол»**

Баскетбол – это спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в корзину (кольцо) соперника. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (всего в каждой команде по 12 человек, замены не ограничены). Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 м от пола (10 футов). За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанций, засчитывается два очка, с дальней (из-за трёхочковой линии) — три очка; штрафной бросок оценивается в одно очко. Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих. Матч состоит из четырёх четвертей, длительность каждой 10 минут (двенадцать минут в Национальной баскетбольной ассоциации) с перерывами по две минуты. Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры — пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Новизна** данной программы в том, что она помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

**Актуальность** общеразвивающей программы заключается в преемственности между дошкольными и школьными учреждениями и спортивной школой расположенными в одном территориальном пространстве. Физическое воспитание занимает важное место в системе всестороннего развития дошкольника и школьника, и именно в дошкольном возрасте и младшем школьном

закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств, формируется личность обучающегося.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

**Отличительной особенностью** программы является то, что на основе принципа ранней специализации реализуется дифференцированный подход в обучении, ознакомительный и базовый уровни освоения дают выявить исходный уровень физической подготовки обучающихся, определить перспективность спортивного роста.

#### **Адресат программы.**

Данная программа рассчитана на обучающихся в возрасте с 6 до 18 лет и обеспечивает непрерывность дополнительного образования.

Группы ознакомительного и базового уровней дополнительной общеразвивающей программы комплектуются ежегодно в августе-сентябре, как из вновь зачисляемых обучающихся, желающих заниматься избранным видом спорта и не имеющих медицинских противопоказаний, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжить обучение по дополнительной предпрофессиональной программе, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Набор обучающихся производится по письменному заявлению одного из родителей (законного представителя) ребенка. В обязательном порядке к заявлению прилагается письменное заключение врача-педиатра поликлиники по месту жительства или врача учебного заведения (школы, колледжа и т.д.) об отсутствии противопоказаний для занятий физкультурой и спортом, копия свидетельства о рождении, фотография ребенка (3x4).

**Наполняемость групп** определяется с учетом техники безопасности, но не более 20 человек. Группы формируются в зависимости от начальной физической подготовленности детей. Определение начального уровня физической подготовленности детей проводится в начале обучения. В зависимости от результатов педагог выстраивает учебно-воспитательный процесс в соответствии с индивидуальными показателями. При необходимости возможны объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, но разница в возрасте не должна превышать двух лет.

Также предусматривается возможность перехода учащегося из одного уровня обучения в другой при быстром усвоении изучаемого материала или задержка в переводе учащегося на следующий уровень при неполном освоении основных тем содержания в силу частых пропусков, болезни или других причин.

**Длительность этапа подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления, наполняемость групп, максимальный объем недельной тренировочной нагрузки в академических часах и требования по физической и технической подготовке для обучающихся по виду спорта «Баскетбол»**

Таблица № 1

Минимальный возраст лиц для зачисления на этап (лет)	Год обучения	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю	Количество занятий в неделю	Количество часов в год (макс.)	Требования по физической, технической подготовке
6-18	до 1 года	15-20	6	3	276	Б/р, выполнение контрольных нормативов по ОФП

### Уровни программы, объем и срок освоения:

Весь учебный материал дополнительной общеразвивающей программы состоит из **автономных и независимых уровней (модулей)**, каждый из которых может быть изучен как отдельно в течении определенного периода времени, так и в комплексе с другими модулями в течении всего учебного года.

Это позволяет тренеру-преподавателю дать единое направление в тренировочном процессе.

**Модуль 1. «Знакомство с видом спорта»** (ознакомительный уровень) рассчитан на 36 часов.

**Модуль 2. «Знакомство с видом спорта»** (базовый уровень) рассчитан на 36 часов.

**Модуль 3. «Развитие умений и навыков»** рассчитан на 160 часов.

**Модуль 4. «Спортивно-оздоровительный»** (в летний период) рассчитан на 44 часа.

*Максимальный* недельный объем учебной нагрузки до 6 часов, занятия проводятся до 3 раз в неделю по 2 часа (макс.). Продолжительность одного занятия 45 мин.

Форма реализации программы - очная.

Форма организации детей на занятии: фронтальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, индивидуальная.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебно-тренировочные занятия, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

## **2.2. Цели и задачи программы**

### **2.2.1 Цель первого и второго (ознакомительного и базового) модулей:**

- формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации деятельности учащихся и организации активного отдыха.

### **2.2.2 Задачи первого и второго (ознакомительного и базового) модулей:**

– укрепление здоровья, повышение функциональных способностей организма;

– овладение основами техники выполнения физических упражнений и освоение техники спортивных и подвижных игр;

– обучение основам техники вида спорта и широкому кругу двигательных навыков;

– приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

– диагностика уровня общих и специальных способностей ребенка;

– создание комфортных условий для последующего выявления предпочтений и выбора вида деятельности в дополнительном образовании.

### **2.2.3 Цель третьего модуля «Развитие умений и навыков»:**

– формирование у детей интереса и устойчивой мотивации к избранному виду спорта

– развитие личностных, ценностно-смысловых, общекультурных, учебно-познавательных, информационных, коммуникативных и социально-трудовых компетенций.

### **2.2.4 Задачи третьего модуля «Развитие умений и навыков»:**

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

– освоение знаний, умений, навыков по избранному виду спорта ;

– обучение основам техники вида спорта и широкому кругу двигательных навыков;

– подготовка к освоению этапов спортивной подготовки по дополнительной предпрофессиональной программе.

### **2.2.5 Цель четвертого «Спортивно-оздоровительного» модуля :**

- активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления здоровья учащихся и организации активного отдыха в период летней оздоровительной кампании

### **2.2.6 Задачи четвертого «Спортивно-оздоровительного» модуля :**

– посредством участия в соревнованиях и оздоровительных мероприятиях обучение основам техники , тактики вида спорта и широкому кругу двигательных навыков;

### 2.3. Содержание программы

Учебный план тренировочной нагрузки составлен на 46 недель с нагрузкой 6 часов в неделю. Дополнительные 6 недель (индивидуальная работа) вынесены за сетку часов учебного плана для самостоятельных занятий в спортивно-оздоровительном или физкультурно-спортивном лагере, и (или) по индивидуальным планам подготовки обучающихся на период активного отдыха.

#### УЧЕБНЫЙ ПЛАН на 46 недель тренировочных занятий

Таблица № 2

№ п/п	Название раздела (модуля), темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1		Входная диагностика уровня физической подготовленности обучающихся
2.	Теоретическая подготовка	26	26		Текущий контроль
3.	Общая Физическая подготовка	82	-	82	Текущий контроль, двигательные тесты
4.	Специальная физическая подготовка	59	-	59	Текущий контроль, двигательные тесты
5.	Техническая(техничко-тактическая) подготовка	67	-	67	Текущий контроль, двигательные тесты
6.	Различные виды спорта и подвижные игры (игровая подготовка)	37	-	37	Текущий контроль, двигательные тесты
7.	Контрольные испытания	4	-	4	Тестирование ОФП
	Всего часов	276	27	249	

#### Теоретическая подготовка

Теория: Теоретическая подготовка включает в себя формирование знаний о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни и технике. безопасности при занятиях, спортивном оборудовании и инвентаре, правилах обращения с ним. Спортивная форма спортсмена. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

#### Практика:

Техника безопасности при занятиях спортом. Правила поведения в зале. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний на занятиях . Физическая культура как часть общей культуры общества. Значение физической культуры. Виды спорта. Общее понятие о командных игровых видах спорта. История становления и развития спорта. Баскетбол как вид спорта, история его зарождения и развития в России. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена занимающихся при занятиях спортом. Врачебный контроль и самоконтроль. Общее понятие о технике и тактике игры . Правила игры .

#### Общая физическая подготовка

Теория: Общая физическая подготовка (ОФП) - комплексный процесс

всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью ОФП занимающиеся овладевают двигательными навыками и умениями.

Основные средства общей физической подготовки - строевые, общеразвивающие, игровые упражнения из других видов спорта и функциональная подготовка на развитие выносливости.

#### Практика:

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и развитие прыжковых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов:

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз — прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине — поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола.

В различных стойках — наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

Для ног. Из основной стойки — различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

Круговые движения плеч. Руки в стороны параллельно полу. Пальцы вытянуты. Совершаются небольшие круги пальцами, вращая руки в плечевых суставах. Постепенно необходимо увеличивать круги, затем уменьшайте их. Повторяется три раза в одном направлении и три раза в другом, каждый раз опуская руки по бокам в перерыве.

### **Специальная физическая подготовка**

Теория: Специальная физическая подготовка (СФП) - это специально организованный процесс, направленный на совершенствование двигательных

качеств спортсменов , на подготовку организма к физическим напряжениям.

### Практика:

#### *1. Упражнения для воспитания силы.*

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2 – 4 кг, мешочки с песком 3 – 5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % к весу обучающихся) с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха .

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

#### *2. Упражнения для воспитания быстроты.*

Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений, лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления. Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10 – 20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед). Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

#### *3. Упражнения для воспитания ловкости.*

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90 –180. Прыжки вперед с поворотом . Прыжки с места и с разбега к мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо .

.  
Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и другие.

Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками ; то же с поворотом. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин.

Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

#### *4. Упражнения для воспитания специальной выносливости.*

Переменный и повторный бег с ведением мяча. Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры с уменьшенным по численности составами команд.

Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности.

5. *Упражнения для формирования у юных спортсменов правильных движений, выполняемых без мяча.*

Бег: обычный, спиной вперед; скрестными и приставными шагами (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторными скачками на одной ноге).

Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановка во время бега – выпадом, прыжком и переступанием.

### **Технико-тактическая подготовка**

Теория: Технико-тактическая подготовка - это процесс формирования знаний, умений и навыков, выполнения свойственных виду спорта упражнений. Цель технико-тактической подготовки - сформировать знания, умения и навыки для выполнения упражнений базовой технической сложности.

Практика:

#### **Техническая подготовка**

*Ведение мяча.*

Ведение правой, левой рукой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

*Ложные движения (финты).*

Обучение финтам: после замедления бега или неожиданной остановки – рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад, имитация передачи мяча партнеру, находящемуся сзади; умение показывать туловищем движение в одну сторону – уйти в другую с мячом; имитируя бросок мяча, наклонить туловище в одну сторону – уйти с мячом в другую.

*Отбор мяча.*

Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте или движущемуся навстречу игроку или сбоку, применяя выбивание мяча, толчки.

Вбрасывание мяча: из-за боковой линии с места – из положения шага.

Вбрасывание мяча на ход партнеру.

#### **Тактическая подготовка**

*Тактика нападения.*

- Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

- Групповые действия. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние

передачи. Комбинации в парах , комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

- Командные действия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

#### *Тактика защиты.*

- Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» применение отбора мяча в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и броску .

- Командные действия. Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

### **Игровая подготовка**

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности обучающихся, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски ) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

Выбор игры обуславливается поставленными задачами, возрастными особенностями контингента, количеством занимающихся, уровнем их подготовленности, условиями проведения. Предварительное разъяснение относительно содержания игровой деятельности должно содержать: название игры, роль играющих и места их расположения, цель и ход игры, а также основные правила. Каждая игра требует объективного и беспристрастного судейства. Дозировка нагрузки во время игры осуществляется использованием кратковременных перерывов, увеличением или уменьшением размеров площадки, числа играющих, преодолеваемых дистанций, количества используемого инвентаря.

#### *«Передай нас»*

Мяч передается по кругу, внутри которого стоят 2 человека - ловец, перехватчик. Передача ловцу происходит так, чтобы перехватчик ее пропустил. Каждую минуту сменяют перехватчика, пока все не побывают в этой роли. Побеждает тот, кто чаще перехватывал снаряд, не пропуская его к ловцу.

#### *«Точно в цель»*

Игроки обеих команд располагаются в затылок друг другу в 8-10м от стены, где начерчены два круга радиусом 70см. Круги расположены на расстоянии 1м от пола. По сигналу первые номера в командах делают броски мяча, стараясь попасть в круг. В случае неудачи удары повторяются, пока цель не будет поражена (попадание в линию круга не засчитывается). Лишь после этого мяч переходит ко второму

игроку и т.д. Выигрывает команда, игроки которой быстрее поразят цель . Можно увеличить размеры мишени и разметить её концентрическими кругами (120см, 80см, 40см). Тогда команды набирают очки в зависимости от точности попадания в цель.

#### *«Светофор»*

Игроки ведут мяч по залу, как и куда они хотят; по команде преподавателя «зелёный свет» - только в указанном направлении, по команде «красный свет» игроки останавливают мяч. Можно применять зрительные сигналы в виде красных и зелёных кружочков.

#### *«Салки»*

Игра проводится на ограниченном участке поля. У, каждого игрока, в том числе и водящих (их может быть два-три), мяч. По сигналу все игроки выполняют ведение мяча по полю, следя за водящими и уклоняясь от встречи с ними. Задача водящих — выполняя передачи мяча друг другу) ведение при благоприятной ситуации попасть своим мячом в мяч одного из игроков. Если это удаётся сделать, водящий меняется ролью с этим игроком и игра продолжается дальше.

#### *«Не давай мяч водящему»*

Игроки располагаются по кругу, разомкнувшись на вытянутые руки. Назначают водящего, который занимает место в центре круга. По сигналу игроки начинают выполнять между собой передачи, а водящий, бегая в круге, старается помешать передаче и перехватить мяч. Если это ему удалось, он меняется местами и ролями с игроком, потерявшим мяч, и игра продолжается дальше.

### **2.5.Планируемые результаты освоения программы**

В результате освоения данной программы происходит формирование у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

По окончании программы, обучающиеся должны владеть разнообразными двигательными умениями и навыками, гигиеническими навыками и навыками самоконтроля за состоянием здоровья, понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий , а также владеть организаторскими навыками и умениями действовать в коллективе.

## **3. Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **3.1. Календарный учебный график**

Календарный учебный график муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» на учебный

год является локальным нормативным документом, регламентирующим общие требования к организации образовательного процесса в учебном году в ДЮСШ.

Продолжительность учебного года с 1 сентября по 31 августа - до 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы, и 6 недель самостоятельной работы в условиях спортивного лагеря или по индивидуальным планам. Учебный материал состоит из *автономных и независимых уровней (модулей)*, каждый из которых может быть изучен как отдельно в течении определенного периода времени, так и в комплексе с другими модулями в течении всего учебного года

Недельный объем учебной нагрузки до 6 часов, занятия проводятся до 3 раз в неделю по 2 часа(макс.). Продолжительность одного занятия 45 мин.

Основной формой организации работы в Учреждении является учебно-тренировочное занятие, продолжительностью 45 минут (один академический час). Продолжительность одного занятия не превышает 2-х академических часов.

)  
**План - график распределения учебных часов Дополнительных  
 Общеразвивающих Программ (ДОП)  
 (1 год)**

**Таблица № 3**

Зделы подготовки	Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3							Модуль 4		Всего за год
	сентябрь	октябрь	октябрь	ноябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август	
Вводное занятие	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	27
Теоретическая подготовка	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3		
Общая Физическая подготовка	8	7	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	82	
Специальная физическая подготовка	6	7	6	6	4	4	6	5	6	4	5	59		
Техническая(техническо-тактическая) подготовка	4	7	7	6	7	8	7	6	5	3	7	67		
Различные виды спорта и подвижные игры (игровая подготовка)	2	3	3	4	5	2	3	5	4	2	4	37		
Контрольные испытания	2								2			4		
<b>Всего часов</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>18</b>	<b>26</b>	<b>276</b>		
<i>Часов на модули</i>	26	10	16	20	6	26	26	24	26	26	26	18	26	276
	36		36		160							44		

### 3.2. Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание учебного курса, предполагают:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для реализации Программы:

#### Оборудование и спортивный инвентарь

Таблица № 4

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Баскетбольные мячи	штук	20
2	Баскетбольные щиты с кольцами	штук	6
3	Свисток арбитра	штук	2
4	Гимнастические скамейки	штук	2
5	Гимнастические маты	штук	4
6	Скакалки	штук	20
7	Шведская стенка	штук	1
8	Комплект индивидуальной экипировки баскетболиста	штук	12
9	Компрессор для накачки мячей	штук	1
10	Стойки и «пирамиды» для обводки	штук	10

#### Кадровое обеспечение.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку по дополнительной общеразвивающей программе, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916 н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации», но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

### 3.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Основополагающим видом подготовки спортсмена, определяющим спортивный результат, является техническая подготовка, фундамент, который составляет физическая подготовка именно такие современные направления как снижение возрастной специализации, опережающие темпы роста технического мастерства в футболе побуждают тренеров обращать особое внимание на все виды физической подготовки (ОФП, СФП). Чем выше работоспособность спортсмена, тем лучше и прочнее он воспринимает тренировочные нагрузки, быстро к ним адаптируется и достигает более высокого уровня развития двигательных качеств. Весьма важно через ОФП укреплять «слабые места» в организме, повышать функциональные возможности «отстающих» органов и систем.

#### Нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления на дополнительную общеразвивающую программу (срок обучения 1 год)

Таблица № 5

Контрольное упражнение	Юноши	Девушки
Бег 30 м (сек.)	не более 7.0 с	не более 7.1 с
Челночный бег 3 x 10 м (сек)	не более 10.3 с	не более 10.5 с
Прыжок в длину с места	не менее 120 см	не менее 115 см
Бег 1000 м	без учета времени	без учета времени

#### Контрольные упражнения

№ п/п	Упражнения	Результат
1	Бег 30 метров со старта, сек	не более 6,9 сек
2	Бег 60 метров со старта, сек	не более 12,0 сек
3	Челночный бег 3x10м, сек	не более 10,0 сек
4	Прыжок в длину с места, см	не менее 130 м
5	Тройной прыжок, см	не менее 340 см
6	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	не менее 20 см
7	Бег на 1000 м	Без учета времени

Контрольные нормативы в спортивно-оздоровительных группах носят главным образом контролирующий характер.

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года. По результатам контрольных упражнений оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося.

### 3.4. Методические материалы

Основное назначение методического обеспечения программы - содействовать достижению качества педагогической деятельности, поиску наиболее приемлемых и эффективных способов достижения позитивного результата. Уровень эффективности деятельности, как правило, соотносят с выбираемыми средствами и способами работы. Способ развивающего обучения приоритетный по программе. Педагогические воздействия опережают, стимулируют, направляют и ускоряют развитие наследственных данных детей.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера-преподавателя и обучающегося. Тренировку необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели тренер-преподаватель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания, разъяснение, критику, одобрение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у занимающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

### 3.5. Список литературы

#### Перечень литературных источников

1. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017 г..
2. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник / А.А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008.-381 с.
3. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта / Б.Р. Голощапов. - М.: Academia, 2015. - 320 с
4. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2016 г. – 100 с.
5. Программа дисциплины; «Теория и методика баскетбола» для вузов физической культуры /под редакцией Ю. М. Портнова.М., 2004 г.;
6. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2./ Под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю. М. Портнова. - М.: Центр Академия, 2004 г.;
7. Управление конфликтами в баскетболе. Григорьев М.П., Дмитриев Ф.Б. Статья. – М: 2016г. .
- 8."Правила вида спорта "баскетбол" (утв. приказом Минспорта России от 18.07.2018 N 665) (ред. от 29.12.2018)
9. Основы специальной физической подготовки спортсменов/Ю.В. Верхошанский.- М,: Физкультура и спорт, 2018.- 135 с.

#### Перечень Интернет-ресурсов

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края [Электронный ресурс] URL: <http://www.kubansport.ru/>
3. Официальный сайт Министерства образования и науки РФ [Электронный ресурс] URL: <http://www.mon.gov.ru>
4. Официальный сайт Олимпийского Комитета России [Электронный ресурс] URL: <http://www.olympic.ru>