

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр спорта и детского творчества»**

Принята
Решением педагогического совета
МБОУ ДО «ЦСиДТ»
Протокол № 2
от «15» 10. 2025 г.

Утверждаю
Директор МБОУ ДО «ЦСиДТ»
Кинцель. Е.В.
от «15» 10. 2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Баскетбол 3х3»**

Направленность: физкультурно-спортивная.
Уровень программы: базовый
Возраст учащихся: 7- 18 лет

Срок реализации: 1 год (216 часов)

Разработал: тренер-преподаватель
МБОУ ДО «ЦСиДТ» Галкин В.А.

с. Александровское, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы:

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1.5 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1.6 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

2.2 Условия реализации программы

2.3 Способы и формы контроля

2.4 Оценочные материалы

2.5 Методические материалы

2.6 Воспитательная работа

2.7 О принципах ведения здорового образа жизни и преимуществах ведения трезвого образа жизни.

Список литературы

Приложения

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по баскетболу 3х3 (далее - Программа) предназначена для организации обучения баскетболу 3х3 детей в возрасте 7-17 лет в спортивно - оздоровительных группах.

Программа направлена на физическое воспитание обучающихся, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, приобщение их к регулярным занятиям баскетболом, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, выявление одаренных занимающихся.

Программа разработана Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «ДЮСШ» с. Александровского с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденной приказом Минспорта России № 1312 от 21 декабря 2022 г., а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ 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 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» (с изменениями и дополнениями)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устав МБОУДО «ЦСиДТ» с. Александровского.

Баскетбол 3х3 — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости бросков, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия баскетболом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в баскетболе 3х3 меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают баскетболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти **особенности** баскетбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, баскетбол 3х3, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Актуальность программы для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель данной программы – развитие основных физических качеств на основе обучения технике легкой атлетики и формирование культуры здоровья личности.

Основными задачами программы являются следующие:

- Содействие всестороннему физическому развитию организма обучающегося, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек, соблюдения правил личной гигиены.
- Формирование интереса, потребности к систематическим занятиям баскетболом.
- Формирование навыков и привычек к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
- Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры баскетбол.

Возраст занимающихся: от 7 до 18 лет.

Сроки реализации Программы:

Продолжительность реализации программы составляет 1 год.

Условия комплектования спортивно — оздоровительных групп:

Срок подготовки	Возраст обучающихся	Кол-во занимающихся в группе, чел.	Максимальное кол-во часов в неделю	Общий объем подготовки (час).	Уровень спортивной подготовленности

1 год	7 – 18	10-15	6	216	Прирост показателей ОФП
-------	--------	-------	---	-----	----------------------------

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. *Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.*

Физическая культура и спорт в России.

Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании человека. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие систем организма.

Влияние физических упражнений на организм обучающихся.

Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.

Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиена учебно-тренировочного процесса.

Режим дня и питания. Витаминизация. Планирование режима дня.

Основы массажа. Виды массажа и его применения. Сауна. Самоконтроль спортсмена.

Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений.

Соревновательные и учебно-тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

Спортивные соревнования, их организация и проведение.

Роль соревнований в подготовке обучающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований в избранном виде спорта. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Основы техники и тактики избранного вида спорта.

Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике избранного вида спорта.

Понятие о методике тренировки. Факторы, обуславливающие эффективность обучения, тренировки.

Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий. Индивидуальные планы обучающихся и ведение дневника самоконтроля показателей тренировочно-соревновательной деятельности.

Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировок по баскетболу. Тренажеры, технические средства.

Правила баскетбола 3х3. Жестикация судей. Ведение протокола. Полномочия тренера-преподавателя и капитана команды. Спортивное поведение на площадке.

Воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера.

Пропаганда здорового образа жизни. Формирование мотивации положительного отношения к занятиям физической культурой и спортом. Отказ от вредных привычек.

Психология совместности в коллективе. Умение находить «общий язык» в команде. Взаимовыручка. Доброжелательный климат в коллективе. Умение выполнять требования тренера-преподавателя в процессе обучения. Речевое взаимодействие в игровых ситуациях.

1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения: команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал;

Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения: для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Наклоны, повороты, вращения. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями, тренажерами.

Акробатические упражнения: группировки в приседе, сидя, лежа. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Гимнастический мост. Кувырок назад. Стойки на лопатках, голове, руках.

Легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорением, низкий старт, стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки через планку с поворотом на 90 с прямого разбега, прыжки в высоту, в длину с места и с разбега. Метание малого мяча и с разбега на дальность. Метание гранаты.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Встречная эстафета» и т. д.

Спортивные игры: Волейбол. Гандбол. Футбол.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекалывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с 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 или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

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

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

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». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек - до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: волейбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

3. *Специальная физическая подготовка.*

Упражнения, развивающие быстроту ответных действий:

- по сигналу бег на 5, 10, 20 м из исходных положений: стойки баскетболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами;
- бег с остановками и изменением направления;
- челночный бег на 5 и 10 м;
- то же с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом - отягощением.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Попробуй унеси» и т. д. Эстафеты с различным выполнением заданий.

Упражнения для развития прыгучести:

- приседания и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх;
- то же, с прыжком вверх;
- то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг);
- многократные прыжки вверх;
- броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления;
- стоя на расстоянии 1-2 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлиться и снова прыгнуть, и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполнять ритмично, без лишних доскоков);
- то же, но без касания мячом стены;
- прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед;
- то же, с отягощением;
- напрыгивания на маты (постепенно увеличивая высоту);
- прыжки в глубину с гимнастической стенки на маты;
- спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх;
- прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий;
- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами;
- прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь обеими ногами;
- то же, но выполнять прыжки с разбега в два шага;
- прыжки опорные, прыжки со скалкой, разнообразные подскоки;
- многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ловлей мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и броске мяча:

- сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев - на месте и в движении в сочетании с различными перемещениями;
- многократные броски набивного мяча из различных исходных положений; - упражнения для кистей с гантелями, эспандерами; - броски баскетбольного мяча в стену.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении броска:

- круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой;
- упражнения с резиновыми амортизаторами;

- упражнения с набивными, баскетбольными мячами (совершенствование броскового движения);
- броски набивного мяча двумя руками, стоя на месте в прыжке;
- броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке одной рукой;
- то же в парах;
- метание теннисного мяча в цель (высота 1,5-2м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м), выполняется с места, с разбега, после поворотов, в прыжке;

4. Техническая подготовка. Упражнения на технику передвижения:

- ☐ перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед;
- ☐ остановка двумя шагами и прыжком;
- ☐ повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед;
- ☐ стойка нападающего;
- ☐ прыжки толчком одной ноги;
- ☐ прыжки с короткого разбега;
- ☐ остановка двумя шагами;
- ☐ стойка защитника с выставленной ногой вперед;
- ☐ положение рук;
- ☐ передвижения приставными шагами в стороны, назад, вперед; ☐ передвижения в защитной стойке по сигналам.

Упражнения для ловли и передачи мяча:

- ☐ ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне;
- ☐ передачи мяча двумя руками от груди, передачи двумя руками отскоком от пола; ☐ передача мяча в парах, стоя на месте, ближние и средние расстояния;
- ☐ передачи мяча на одном уровне.

Упражнения для ведения мяча в высокой стойке:

- ☐ ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении, по прямой: с изменением скорости и направления;
- ☐ ведения мяча в сочетании с остановками, с переводом на другую руку;
- ☐ эстафеты с ведением, ведение мяча по сигналам.

Упражнения для развития техники броска:

- ☐ бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча;
- ☐ бросок после ловли и после ведения мяча;
- ☐ броски мяча под углом к щиту;
- ☐ ☐ броски перечисленными способами после ведения.

5. Техничко-тактическая (интегральная) подготовка.

Техника атакующих действий.

- Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины. Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления.
- □ Групповые действия: взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Техника защиты.
- выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча;
- применение изученных способов защитной стойки в зависимости от места расположения нападающего на площадке;
- командные действия;
- умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите (возвращение в тыловую зону, разбор игроков);
- □ Личная система защиты на своей половине поля.

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В ходе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по баскетболу 3х3 обучающиеся **должны знать:**

- значение двигательной активности в укреплении здоровья;
- спортивные звания и разряды;
- развитие баскетбола в России и мире;
- правила личной гигиены;
- основы техники и тактики баскетбола 3х3;
- правила организации и проведения соревнований;
- технику перестроений при выполнении строевых упражнений;
- упрощенные правила игр: волейбол, гандбол, футбол;
- правильную технику выполнения легкоатлетических, гимнастических упражнений, применяемых на учебно-тренировочных занятиях;
- правильную технику выполнения упражнений на развитие прыгучести;
- правильную технику выполнения упражнений на развитие быстроты ответных действий;
- правильную технику выполнения бросков с различных дистанций;
- правильную технику выполнения упражнений для всех групп мышц, применяемых на учебно-тренировочных занятиях;
- основные технические приемы баскетбола 3х3;
- позиции игроков при разных игровых ситуациях.

В ходе освоения дополнительной общеразвивающей программы обучающиеся **должны уметь:**

- применять на практике основы массажа;
- грамотно планировать режим дня;
- планировать питание, подбирать витамины согласно своему возрасту и состоянию здоровья;
- применять правила личной гигиены на практике;
- пропагандировать здоровый образ жизни личным примером;
- коммуникабельно вести себя в коллективе;

- ☐ применять в игре правила баскетбола;
- ☐ правильно выполнять общеразвивающие упражнения;
- ☐ правильно выполнять упражнения на развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, координации;
- ☐ правильно выполнять перестроения при выполнении строевых упражнений;
- ☐ правильно выполнять упражнения, развивающие быстроту ответных действий;
- ☐ правильно выполнять упражнения для развития прыгучести;
- ☐ правильно выполнять упражнения для развития качеств, необходимых для бросков на точность с различных дистанций;
- ☐ правильно и своевременно использовать технические приемы, необходимые в различных ситуациях;
- ☐ анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- ☐ взаимодействовать с игроками своей команды для достижения оптимального командного результата.

- 1.5 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план рассчитан на одну учебную группу – 6 часа в неделю, 36 недели учебно-тренировочных занятий. Продолжительность 1 учебно-тренировочного часа приравнивается к 40 минутам.

№	Разделы подготовки	Планируемое количество часов в год
1.	Общая физическая подготовка	42
2	Специальная физическая подготовка	32
3	Техническая подготовка	71
4	Тактическая подготовка	15
5	Теоретическая подготовка	15
6	Психологическая подготовка	12
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4
8	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2
9	Восстановительные мероприятия	2
10	Интегральная подготовка	21
	Итого часов	216/6

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

№	Содержание	Часы	Месяц								
			Сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	Теоретическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Общая физическая подготовка	80	9	10	9	9	7	9	9	9	9
3.	Специальная физическая подготовка	64	7	7	7	7	7	7	8	7	7
4	Технико-тактическая подготовка	60	6	7	7	7	7	7	7	7	5
5.	Промежуточная и итоговая аттестация	3				1					2
	Всего часов	216	23	25	24	25	22	24	25	24	24

В спортивно-оздоровительных группах продолжительность занятий – 36 недель. Начало учебного года 01 сентября, окончание учебного года 31 августа.

Режим и продолжительность занятий с 08.00 до 20.00 часов, продолжительность занятий в спортивно-оздоровительных группах: Занятия 2-3 раза в неделю, нагрузка в неделю 6 часов.

Контроль за текущей успеваемостью проводится в течение всего спортивного сезона в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля, текущей успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся». Каникулярными днями являются:

4 ноября.

1-10 января.

23 февраля.

8 марта.

1, 9 мая.

2.2 Условия реализации программы

Система многолетней спортивной подготовки баскетболистов 13 представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется в сторону специальной физической подготовки; вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой волейбола при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов; большой объем соревновательной деятельности; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. Рассматривая подготовку баскетболиста как целостную систему, в ней следует выделить несколько компонентов, которые в свою очередь, состоят из множества элементов. В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать: - систему спортивных соревнований; - систему тренировочных мероприятий; - систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение. Система спортивных соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки баскетболиста. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки баскетболиста, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие баскетболиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке баскетболиста, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность баскетболиста. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей. Центральным компонентом подготовки баскетболиста является система спортивной тренировки. В структуре спортивной тренировки 14 принято выделять: физическую, техническую, тактическую и психологическую

подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи, так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение баскетболистом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами. Решение задач подготовки спортсмена в баскетболе требует направленного использования факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. В качестве таких факторов можно выделить: питание и фармакологические средства, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы. Организм человека представляет собой сложную биологическую и социальную систему, которая находится в состоянии постоянного взаимодействия с окружающей средой и только благодаря этой связи, способна существовать как целостная система. Поэтому, рассматривая подготовку баскетболиста как систему, тренер-преподаватель не должен забывать, что неотъемлемым условием нормальной жизнедеятельности человека является удовлетворение его естественных биологических и социальных потребностей. На процесс подготовки спортсмена влияет множество факторов, связанных с условиями жизни человека в обществе (материальный уровень жизни, бытовые условия, экологические и климатогеографические условия окружающей среды и многие другие). Влияние среды в значительной мере содействует естественному биологическому ритму развития организма спортсмена. Это обстоятельство должно строго учитываться в ходе управления процессом подготовки баскетболиста. В спортивной практике влияние этих обстоятельств иногда не полностью осознается в сравнении со специфическими факторами подготовки баскетболиста, но это вовсе не умаляет их значения в достижении спортивных целей. Чем выше уровень спортивных достижений, тем сложнее структура и содержание подготовки баскетболиста. Приспособление системы подготовки к выполнению специфических функций осуществляется посредством увеличения количества элементов их дифференциации и специализации. Методические рекомендации по организации тренировочного процесса.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий спортивных результатов.
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечивать организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.
5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Подготовка баскетболистов строится на основе общих принципиальных положений, которые отражают объективные закономерности тренировки и составляют комплекс задач, необходимых для осуществления тренировочного процесса. Прежде всего, это целевая направленность подготовки баскетболиста к максимуму достижений. Этот максимум определяется индивидуально для каждого спортсмена. Достигается предельный результат только при специализации и индивидуализации всего процесса подготовки. Важным условием при этом является преемственность подготовки воспитанника на разных этапах подготовки. Принцип единства общей и специальной подготовки отражает общую направленность подготовки на всестороннее развитие личности. Чем большими двигательными навыками располагает воспитанник, тем благоприятнее предпосылки для формирования движений. Необходимо использовать те упражнения общей подготовки, которые по биомеханическому и физиологическому признаку приближены к соревновательным, для чего важно знать тренеру особенности соревновательной деятельности. Объем специфических приемов должен быть оптимальным, так как использование слишком большого разнообразия средств снижает их эффективность. Непрерывность тренировочного процесса, оптимальная частота занятий позволяет овладеть разнообразием техники и тактики, а жесткий режим нагрузки и отдыха обеспечивает повышенную устойчивость двигательных навыков к дискоординирующему действию утомления. Разумное чередование нагрузки и отдыха предотвращает утрату положительного эффекта предыдущих занятий. При современной тенденции к большим нагрузкам занятия проводятся не только на фоне восстановления работоспособности или «сверхвосстановления», но и на фоне недовосстановления для увеличения суммарного эффекта нагрузок. Принцип

взаимосвязи постепенности и тенденции к предельным **16** нагрузкам. При максимальной нагрузке спортсмен реализует свои функциональные возможности на данном уровне тренированности в полной мере. В каждом случае есть критическая величина нагрузки, превышение которой ведет не к возрастанию, а уменьшению полезного тренировочного эффекта. Для осуществления этого принципа в динамике тренировочных нагрузок сочетаются постепенность и скачкообразность. Волнообразность динамики нагрузки характеризуется чередованием трех фаз: нарастание суммарной нагрузки, временная стабилизация и «разгрузка». Такое чередование гарантирует постепенное развитие тренированности и исключает перетренировку. Ускорение роста результатов наблюдается при стабилизации или снижении нагрузки. Это необходимо учитывать при подведении воспитанников к соревнованиям. Цикличность является универсальной формой организации тренировочного процесса. Циклы представляют собой повторяющуюся последовательность занятий, этапов, периодов. Каждый последующий цикл является повторением предыдущего, но отличается обновленным содержанием, некоторым изменением средств и методов, возрастанием нагрузки. Циклы бывают трех категорий: малые (микроциклы), средние (мезоциклы) и большие (макроциклы). Система подготовки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки, применяемой в процессе тренировки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используются в процессе занятий. Общая схема классификации средств и методов подготовки баскетболистов представлена в приложении 1. Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В табл. 4 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков.

2.3 Способы и формы контроля

Итоги освоения программы оцениваются на контрольных испытаниях.

Контрольные нормативы.

№ п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			Н	С	В
1.	Бег на 20 м, сек	м.	4,5	4,1	3,8
		д.	4,8	4,4	4,0
2.	Прыжок в длину с места, см	м.	140	160	180
		д.	130	145	160
3.	Бросок мяча весом 1 кг стоя из-за головы, м	м.	8	9	10
		д.	6	7	8
4.	Скоростное ведение мяча, 20 м, сек	м.	15,3	15,0	14,8

		д.	15,8	15,5	15,2
5.	Штрафные броски, попадания из 10 раз	м.	3	4	5
		д.	3	4	5

Показатели: **Н** – низкий; **С** – средний; **В** – высокий.

2.2 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Щит баскетбольный навесной с корзиной	комплект	2
2	Мяч баскетбольный	штук	20
3	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	1
4	Скамейки гимнастические	штук	4

2.5 ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Г.А. Макарова. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022.
2. Е.А. Гаврилова. Безопасный спорт. Настольная книга тренера.- М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022.
3. В.Н. Платонов. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. .- М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021.
4. Агафонова М.Е. Спортивный травматизм: причины, профилактика //Инновационные технологии спортивной медицины и реабилитологии. Материалы II Международной научно-практической конференции 18-19 ноября 2021 г. Минск, БГУФК, 2021.
5. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев — «Спорт», 2005, 2019 6. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский. – 4-е изд. – М.: Спорт, 2019.
7. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. – 2-е изд., стереотип. – М.: Спорт, 2019
8. Безруких, М.М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.studmed.ru/view/bezrukih-mm-sonkin-vd-farber-da-voznrastnayafiziologiya-fiziologiyarazvitiya-rebenka_97b1fb2aebc.html
9. Львова Л.Г. Совершенствование атак эшелонированным быстрым прорывом у баскетболистов 15–16 лет / Л.Г. Львова, Е.Н. Медведева, Л.В. Люйк // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – № 4. – С. 128-136. – Электрон.
10. Манасытова М.А. Использование специальных упражнений для обучения технике броска мяча в баскетболе у детей среднего школьного возраста (на примере 8 класса) / М.А. Манасытова, Н.Б. Васильев // Физическая культура, спорт, наука и образование : материалы 2 Всерос. науч. конф. – Якутск, 2018.
11. Алиев Р.Н. Взаимосвязь уровня развития скоростно-силовых способностей с элементами мелкой техники в баскетболе / Р.Н. Алиев, Е.С. Козырь // Актуальные проблемы науки и техники. Инноватика : сб.

науч. ст. по материалам 5 Междунар. науч.-практ. конф. – Уфа, 2021

12. Витман Д.Ю. Методика обучения технике броска в кольцо с использованием средств визуализации / Д.Ю. Витман, И.Ю. Пудовкина, И.А. Филимонов // Вестник Сибирского государственного университета физической культуры и спорта. – 2021. – № 1 (1).
13. Смородинова Р.В. Совершенствование техники выполнения бросков баскетболистами 15-16 лет в условиях школьной секции баскетбола // Современные наукоемкие технологии. – 2021. – № 12-1.
14. Хасанов Р.Т. Развитие технического и тактического мастерства в баскетболе // Образование и личность: методологические и прикладные основания : сб. ст. к 3 Междунар. науч.-практ. форуму «Территория спорта, здоровья и безопасности жизнедеятельности». – Оренбург, 2021
15. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации баскетбола [электронный ресурс] (<https://russiabasket.ru/>).
16. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
17. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] (<http://olympic.ru/>)
18. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] (<http://www.rusada.ru/>).
19. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru/>)
20. Официальный интернет-сайт ВАДА [электронный ресурс] (<http://www.wada-ama.org/>).

Приложение №2

ВОСПИТАНИЕ

1 Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению;

взаимного уважения;

бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Основные целевые ориентиры определяются на основе российских базовых конституционных ценностей с учётом целевых ориентиров результатов воспитания обучающихся в общеобразовательных организациях (Примерная рабочая программа воспитания для общеобразовательных организаций / Одобрена решением ФУМО по общему образованию, протокол от 23.06.2022 № 3/22; федеральная рабочая программа воспитания в федеральных основных общеобразовательных программах), что обеспечивает единство содержания воспитания, воспитательной деятельности, воспитательного пространства во всех образовательных организациях, в которых обучаются дети.

Задачи воспитания детей заключаются в усвоении ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний); формировании и развитии личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие); приобретении соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний. Разработчик программы конкретизирует задачи воспитания детей по программе с учётом её предметного содержания, направленности.

Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними. Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в деятельность, организацию их активностей. Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей. Для решения задач воспитания при реализации образовательной программы необходимо создавать и поддерживать определённые условия физической безопасности, комфорта, активностей детей и обстоятельств их общения, социализации, признания, самореализации, творчества.

Основные целевые ориентиры воспитания на основе российских базовых (конституционных) ценностей направлены на воспитание, формирование:

- российской гражданской принадлежности (идентичности), сознания единства с народом России и Российским государством в его тысячелетней истории и в современности, в настоящем, прошлом и будущем;
- российского национального исторического сознания на основе исторического просвещения, знания истории России, сохранения памяти предков;
- готовности к защите Отечества, способности отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду;
- уважения прав, свобод и обязанностей гражданина России, неприятия любой дискриминации людей по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности;
- опыта гражданского участия на основе уважения российского закона и правопорядка.
- установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;
- установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;

2 Формы и методы воспитания

Содержательная часть раздела о воспитании включает сведения о формах и методах воспитательной работы в процессе реализации программы.

Дополнительное образование имеет практико-ориентированный характер и ориентировано на свободный выбор педагогом таких видов и форм воспитательной деятельности, которые способствуют формированию и развитию у детей индивидуальных способностей и способов деятельности, объективных представлений о мире, окружающей действительности, внутренней мотивации к творческой деятельности, познанию, нравственному поведению.

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является учебное занятие. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Практически занятия: тренировки.

Игровые мероприятия: соревнования, конкурсы.

3 Анализ результатов воспитания детей

— педагогическое наблюдение

— оценка работы

— отзывы, интервью, материалы рефлексии

В процессе и в итоге освоения программы дети демонстрируют результаты, которые обусловлены их индивидуальными потребностями, культурными интересами и личными качествами (целеустремлённостью, дисциплинированностью, терпеливостью, способностью к самостоятельным решениям, умением действовать в коллективе, желанием проявлять заботу о других людях и т. д.). Дети обозначают личностную позицию по отношению к изучаемому учебному материалу, к практике, целям и результатам собственных действий. Педагог, родители (законные представители) детей и сами дети таким образом получают свидетельства достижения задач воспитания, усвоения нравственных ориентиров и ценностей в деятельности по данной программе. Самоанализ и самооценка обучающихся по итогам деятельности, отзывы родителей (законных представителей) и других участников образовательных событий и мероприятий также дают возможность для выявления и анализа наиболее значимых результатов воспитания детей.

4 Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы соответствует календарному плану мероприятий на основании утверждённой программы.

№	Мероприятия	Дата проведения	Ответственный
1	Проведение родительского собрания по группам	По согласованию	Тренер-преподаватель
2	Профилактическая работа о вреде курения, электронных сигарет, алкогольных напитков, наркотических средств, по антитеррору. Допинг в спорте. Работа с родителями детей из группы риска	В течение года	Тренер-преподаватель
3	Беседы по темам ТБ.	В течении года	Тренер - преподаватель
4	Роль физкультуры и спорта в жизни человека. (проф.ориентация).	В течении года	Тренер-преподаватель

5	Встреча с представителями КДН, отдела МВД Александровского района	По согласованию	Методист, тренер - преподаватель
6	Общее собрание родителей воспитанников ДЮСШ. Провести единый родительский день - открытый урок	По положению	Администрация, тренер -преподаватель
7	Награждение лучших воспитанников отделения баскетбола на общешкольных итоговых линейках.	По итогам года	Администрация, тренер-преподаватель
8	Проведение спортивного соревнования в честь праздников «День Матери», «Защитника Отечества» с приглашением родителей.	Ноябрь, Февраль	Администрация, тренер -преподаватель
9	Турнир посвященный дню рождения баскетбола.	Декабрь	Тренер - преподаватель
10	Турнир в честь Дня Победы	Май	Тренер - преподаватель
11	Участие в районных соревнованиях посвященных «Дню физкультурника России».	Август	Тренер - преподаватель
12	Выявление одаренных детей, награждение Лучшего спортсмена.	В течение года	Тренер - преподаватель
13	Взаимодействие с классными руководителями учеников успеваемости, поведении воспитанников ДЮСШ	В течение года	Тренер - преподаватель
14	Изучение материалов по ПДД и природных опасностей	В течение года	Тренер - преподаватель
15	Соблюдение правил личной гигиены в период эпидемий, пандемии	По требованию	Тренер - преподаватель

Цель и задачи

Цель: формирование у обучающихся знаний о здоровом образе жизни, спорте, навыков соблюдения ЗОЖ.

- формирование знаний о здоровом образе жизни;
- воспитание мотивацию к сохранению здоровья, интереса к занятиям физической культурой, спортом, профилактике вредных привычек.

Содержание раздела

Раздел «О принципах ведения здорового образа жизни и преимуществах ведения трезвого образа жизни» - 4 часа

1	сентябрь	ЗОЖ - что это такое.	1	Беседа	Анкетирование
2	октябрь	Полезные и неполезные привычки	1	Беседа	Практическая работа (коллаж)
3	декабрь	Влияние алкоголя и энергетических напитков на	и 1	Беседа	

4	май	человека. Спорт и здоровье	1	Беседа	Соревнования «Спорт - против пагубных привычек»
---	-----	-------------------------------	---	--------	---