

*Муниципальное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа «Ритм»*

*Утверждена
Педагогическим Советом
МУДО «ДЮСШ «РИТМ»
Протокол № 02 от 31.08.2022 г.*



**Рабочая программа
по баскетболу
для группы базового уровня сложности 1
года обучения**



Составитель:
Тренер-преподаватель
Чекалин Руслан Родионович

*г. Качканар.
2022г.*

Содержание

№ п/п	Наименование	страница
1.	Пояснительная записка	3
2.	Содержание программы	6
2.1	Учебно-тематический план	6
2.2	Планирование подготовки	10
2.2.1	Теоретическая подготовка	10
2.2.2	Практическая подготовка	11
3.	Планируемые результаты освоения программы	18
4.	Организационно-педагогические условия реализации программы	18
4.1	Материально-педагогическое обеспечение	18
4.2	Методическое обеспечение программы	19
5.	Воспитательная работа	20
6.	Дистанционное обучение	22
7.	Перечень информационного обеспечения программы	22
7.1	Список использованной литературы	22
7.2	Интернет ресурсы	23

1. Пояснительная записка

Рабочая программа рассчитана для учащихся группы базового уровня сложности 1-го года обучения ДЮСШ. Баскетбол – игра командная, в которой индивидуальное мастерство должно подчиняться интересам команды. Отличительной особенностью современного баскетбола является высокая динамичность игры, высокое развитие физических качеств и психологической устойчивости, в сочетании с техническими и тактическими приёмами и действиями играющих. Основные технические элементы в баскетболе включают в себя работу ног, броски, передачи и приём мяча, ведение мяча, подборы отскочивших от щита мячей, использование действий с мячом и без мяча и защитные действия.

Учащиеся на занятиях знакомятся с историей развития баскетбола, правилами игры, с техническими и тактическими приёмами игры. Выполняя специальные упражнения, учащиеся развивают физические качества необходимые играющим, такие как сила, ловкость, быстрота, гибкость, выносливость. Занятия воспитывают морально-волевые качества, трудолюбие, честность, взаимовыручку, уважение к сопернику, поднимает и укрепляет командный дух. Дети учатся контролировать функциональное и эмоциональное состояние на тренировках, критически оценивать игровые ситуации и при этом правильно и рационально использовать технические и тактические приёмы. Эффективно взаимодействовать со сверстниками в команде, соперниками, судьями, владеть культурой общения. Овладевают навыками правил безопасности и профилактики травматизма на занятиях, транспорте и соревнованиях. Прививаются основы гигиены спортивной тренировки.

Рабочая программа разработана на основе программы «Баскетбол» для ДЮСШ и СДЮСШОР. – М.: Советский спорт, 2004, Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, утвержденного Приказом Министерства Министерства спорта РФ от 24 января 2022 г. N 40 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол"

Программа рассчитана на 3-х разовые занятия в неделю по 2 часа каждое, 276 часов в учебном году.

Цель программы:

- Укрепление здоровья;

- Привитие интереса к игре и к занятиям спорта;
- Разносторонняя физическая подготовка;
- Овладение основами техники и тактики игры.

Задачи программы:

- Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости;
- Обучение правилам игры;
- Обучение основам безопасным техническим и тактическим приёмам игры;
- Развитие интереса к игре и соревновательной деятельности;
- Сохранение контингента;
- Воспитание нравственных и морально-волевых качеств, чувства коллективизма, уважения к партнёрам и соперникам, трудолюбие;
- Привитие гигиенических навыков;
- Создание команды для участия в соревнованиях.

Требования к уровню подготовленности занимающихся.

В результате изучения данной программы учащиеся 1-го года обучения должны

Знать:

- Исторические факты возникновения игры баскетбол;
- Основные правила игры мини-баскетбола и баскетбола;
- Основы гигиенических навыков тренировочного процесса;
- Причины возникновения травм, профилактику травматизма и ТБ на занятиях, на транспорте и соревнованиях;
- Роль и значение выполнения физических упражнений в укреплении здоровья и развитии физических качеств быстроты, ловкости, гибкости, силы и выносливости.
- Основные технические и тактические приёмы игры.

Уметь:

- Выполнять специальные упражнения для развития физических качеств;
- Контролировать функциональное состояние организма по ЧСС;
- Технически правильно выполнять индивидуальные и групповые действия в конкретной игровой ситуации;
- Управлять своим эмоциональным состоянием, адекватно реагировать на игровую ситуацию, замечания, реплики;

- Взаимодействовать эффективно со сверстниками в команде, соперниками, судьями, владеть культурой общения;
- Пользоваться спортивным инвентарём и оборудованием;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях.

Нормативная часть.

Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол.

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность занятий (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы	Минимальное количество занимающихся в группе
Начальной подготовки	2 - 3	8	15

Режим занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю, продолжительность занятий составляет 2 академических часа, всего в неделю 6 академических часов. Продолжительность одного академического часа – 45 минут. Занятия проводятся во «Дворце спорта» (8 мкр, д.5А)

2. Содержание программы

2.1 Учебно-тематический план

Учебная нагрузка (46 недель)

Нормативы максимальных объёмов тренировочной нагрузки по виду спорта баскетбол на этапе базового уровня сложности 1-го года обучения.

Таблица №2

Количество часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	3
Общее количество часов в год	276
Общее количество тренировок в год	138

При разработке учебно-тематического плана учтены основные требования по возрасту, численному составу учащихся, объёму учебно-тренировочной работы по всем предметным областям.

Базовый уровень рабочей программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области базового уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта (баскетбол)

Вариативные предметные области базового уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- специальные навыки;
- физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования);
- самостоятельная работа (в каникулярное время);
- промежуточная аттестация.

Изучение и освоение предметных областей рабочей программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей совмещается с изучением обязательных предметных областей полностью или частично. Вариативные предметные области дают возможность расширения подготовки и получения учащимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При организации дистанционного обучения изучение и освоение предметных и вариативных областей рабочей программы, осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических индивидуальных самостоятельных занятий с применением электронного оборудования и дистанционных образовательных технологий.

Конспекты тренировочных занятий размещаются на сайте МУДО ДЮСШ

«РИТМ» в разделе «Дистанционное обучение» баскетбол. Занимающиеся на основании конспекта тренировочного занятия самостоятельно или под присмотром родителя (законным представителем) выполняют физические упражнения, указанные в конспекте, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в конспекте, а также методические рекомендации тренера и правила техники безопасности.

По завершении тренировки в домашних условиях занимающиеся/родители (законные представители) сообщают тренеру по средствам электронного ресурса в родительских группах WhatsApp и др. о выполненном тренировочном задании.

Учебно-тематический план

На 2022-2023 учебный год группы базового уровня сложности 1-го обучения по
баскетболу

Таблица №3

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Базовый уровень сложности 1 года обучения
	Общий объём часов	276
1.	Обязательные предметные области	
1.1	Теоретические занятия	27
1.1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	27
1.2	Практические занятия	164
1.2.1	Общая физическая подготовка	81
1.2.2	Вид спорта «баскетбол»	83
2.	Вариативные предметные области	81
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	27
2.2	Специальные навыки	46
2.3	Физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования)	4
3.	Самостоятельная работа	Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера, в том числе при дистанционном обучении
4.	Итоговая аттестация	4

2.2 Планирование подготовки

2.2.1 Теоретическая подготовка

Планирование теоретической подготовки этапа базового уровня сложности 1 года обучения

Таблица №5

№	Содержание занятий	Кол-во часов	Периоды учебно-тренировочных занятий											
			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
		27												
1	История развития спорта	4	1			1			1		1			
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	4		1		1		1				1		
3.	Основы законодательства в области физической культуры и спорта	4			1				1		1			1
4	Гигиена баскетболиста	3	1			1				1				
5	Режим дня	3	1				1				1			
6	Основы закаливания организма	3		1			1			1				
7	Здоровый образ жизни	4			1				1					1
8	Основы здорового питания	3			1			1				1		
	Всего часов в год	28	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	-	2

Теоретическая подготовка проводится в форме теоретических занятий, а непосредственно в спортивной тренировке она органически связана с физической, технической, тактической, моральной и волевой, как элемент практических занятий. Теоретический материал изучается во время беседы, специальных лекций, просмотра спортивных кино и видеофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путём самообразования.

В теоретические занятия программы включены темы: по истории развития спорта, место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; основы законодательства в области физической культуры и спорта; гигиена баскетбола; режим дня; основы закаливания организма; здоровый образ жизни; основы здорового питания.

2.2.2 Практическая подготовка

Таблица №6

1.	Практические занятия	164
1.1	Общая физическая подготовка	81
1.2	Вид спорта «баскетбол» (включая соревнования)	83
2.	Различные виды спорта и подвижные игры	27
3.	Специальные навыки	46
4.	Физкультурные и спортивные мероприятия и соревнования	4
5.	Иные виды практических занятий	4
Итого		245

Общая физическая подготовка (ОФП)

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. 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 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 разновременнo, 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 вися; 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 вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание 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». Борьба. Гребля.

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 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 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 (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в 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, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 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. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Маршбросок. Туристические походы.

Специально-подготовительные упражнения (СФП)

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). 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 отягощениями (пояс, манжеты на голених, набивные мячи, гантели).

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. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, продвигаясь 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.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Специальные навыки

Баскетбол подразумевает быстрый темп игры, который требует от игроков определённых знаний и способностей реализовывать их быстро и качественно.

1. Дриблинг (видение мяча) является важным навыком для всех баскетболистов, так как он позволяет правильно двигаться, маневрировать среди защитников противоположной команды и отдавать пас на площадке. Кроме того, дриблинг нужно выполнять одинаково хорошо обеими руками.

2. Меткий бросок. Для того чтобы набрать очки в баскетболе, вам нужно забрасывать мяч в корзину. Вы должны уметь правильно держать и метко бросать мяч в кольцо, избегая при этом защитников. Надлежащий выстрел требует правильной стойки и точного прицеливания. Обязательно научитесь четко выполнять штрафные броски и попадать в корзину в прыжке.

3. Умение быстро бегать, сильно пригодится вам в баскетболе, так как за время матча баскетболисты часто переходят от защиты к нападению и наоборот. Чем выше ваша скорость, тем вам легче будет обыгрывать защитников во время атаки на корзину соперников. Играя в защите, вы регулярно будете бегать за противником, особенно во время быстрых прорывов.

4. Способность отдать отличный пас в баскетболе — еще один важный навык, которым должен владеть каждый баскетболист. Вы помните, что баскетбол — это командный вид спорта, который включает в себя поиск партнера, открытого для паса. Грамотные передачи являются важной частью баскетбольной команды.

5. Последний базовый навык баскетбола, это прыжки, по которым можно понять насколько хорошо играет баскетболист. Умение прыгать высоко вам пригодится во время розыгрыша спорного броска в начале матча, а иногда и при попытке поймать пас.

Высокие прыжки в обороне помогут вам заблокировать бросок, а при нереализованной атаке подобрать мяч у корзины соперников.

Различные виды спорта и подвижные игры

Гимнастика: Подтягивания на высокой и низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Поднимание туловища из положения лёжа. Различные висы на перекладине. Упражнения в смешанных и простых висах с различными хватами. Смешанные упоры и различные передвижения в них на полу, гимнастических матах, скамейках.

Лёгкая атлетика: Ходьба и бег: с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах; с различными положениями и движениями рук, туловища и головы; с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров; в различных формах коллективного передвижения; с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий; ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту. Специальные беговые легкоатлетические упражнения. Бег на короткие дистанции.

Прыжки. Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте. Прыжки с ловлей и бросанием мячей. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Упражнения с длинной скакалкой. Упражнения с короткой скакалкой.

Метание и ловля. Подбрасывание и ловля мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы броска и ловли. Упражнения в жонглировании мячами. Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и не удобной рукой. Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трёх шагов разбега; с пяти; с семи.

Подвижные игры: Индивидуальные, парные, коллективные игры. Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических движений. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метанием, с переноской, расстановкой и собиранием различных предметов, лазаниями, комбинированные эстафеты.

Содержание программы

Таблица №7

Тема	Теория	Практика
1. Передача мяча: <ul style="list-style-type: none"> • на месте; • в движении; • от груди; • прямая передача; • через пол; • ловля мяча; • малая восьмерка. 		+ + + + + + +
2. Ведение мяча: <ul style="list-style-type: none"> • правой, левой рукой; • низкое, высокое ведение; • обвод соперника; • ведение на месте, финты. 		+ + + +
3. Броски: <ul style="list-style-type: none"> • с ближних точек, правой, левой рукой, с места и в прыжке; • штрафные; • трех очковые; • ведение, два шага, бросок; • средняя дистанция; • с подбора. 		+ + + + + +
4. Личная защита: <ul style="list-style-type: none"> • 1х1; • 2х2; 2х1; • 3х3; • 3х2; • 5х5; • прессинг. 		+ + + + + +
5. Зонная защита: <ul style="list-style-type: none"> • 3-2; • 1-3-1; • 1-2-2. 	+ + +	- - -
6.1 Подвижные игры, эстафеты.		+
6.2 Профилактика травматизма.	+	+
6.3 Первая помощь.	+	+
7. История и развитие баскетбола.	+	
8. Правила баскетбола: <ul style="list-style-type: none"> • разметка площадки; • правила передачи; • правила ведения; • правила взаимодействия с соперником; • правила защиты; правила нападения.	+ + + + + +	

Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях является обязательным условием для обучения по данной программе.

Таблица №8

	Ранг соревнований	Базовый уровень сложности 1 года обучения
1.	Групповой	Соревнования по ОФП и баскетболу (3-4 соревнований) см. таблицу №9
	Школьный	
2.	Городской	1

Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол

Таблица №9

Раздел подготовки	Базовый уровень сложности 1 года обучения
Общая физическая подготовка (%)	57
Специальная физическая подготовка (%)	19
Техническая подготовка (%)	13
Участие в соревнованиях (количество)	3-4

3. Планируемые результаты освоения программы

Основными критериями оценки занимающихся на этапе базового уровня сложности 1 года обучения являются: регулярность посещения занятий, выполнение контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовленности; освоение объёмов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями; освоение теоретического раздела программы; отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1 Материально-техническое обеспечение

Оборудование и спортивный инвентарь

Таблица №10

№п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Баскетбольные мячи	Шт.	15
2.	Конусы	Шт.	10
3.	Секундомер	Шт.	1

4.2 Методическое обеспечение программы

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядности пособий). Перед детьми ставится двигательная задача в конкретной форме, наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить.

При реализации программы используются методы: Расчлененно-конструктивный, *стандартно-интервального*, игровой, равномерный, круговой тренировки, контрольный, соревновательный.

Формы контроля и оценочные материалы

Педагогический контроль осуществляется: посредством наблюдения во время занятий; проведения тестирования; анализа уровня прироста физических качеств и технической подготовленности. Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в групповых и школьных соревнованиях. Уровень общей физической подготовленности определяется при тестировании по ОФП, проводимого в начале и конце освоения программы. Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам тестирования по ОФП. Врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья и физическим развитием учащихся осуществляется спортивным врачом АУ ЦГБ г.Качканара. Допуск к занятиям лыжными гонками и участию в соревнованиях осуществляется при углубленном медицинском обследовании в ЦГБ г. Качканар.

По завершении обучения по программе базового уровня сложности первого года обучения учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний и выполнившие в конце учебного года контрольно-переводных нормативы зачисляются в группу базового уровня сложности второго года обучения.

Контрольно-переводные нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группу базового уровня сложности 1-го года обучения.

Таблица №11

Контрольные упражнения	пол	Контрольные нормативы		
		«3»	«4»	«5»
<i>Раздел «Физическая подготовленность»</i>				
Прыжок в длину с места	Мальчики	120	125	130
	Девочки	95	100	110
Выпрыгивание в верх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	Мальчики	14	18	22
	Девочки	11	13	15
Бег 20 м., с	Мальчики	5,9	5,6	5,3
	Девочки	6,0	5,8	5,6
Челночный бег 40 с. на 28 м. в метрах	Мальчики	80	90	100
	Девочки	70	80	90
Бег 300м., мин.,с.	Мальчики	1,32	1,25	1,18
	Девочки	1,48	1,35	1,22
<i>Раздел «Техническая подготовленность»</i>				
Передвижения в защитной стойке, с.	Мальчики	16,0	14,0	12,0
	Девочки	13,9	12,7	11,5
Скоростное ведение с учетом попадания, с.	Мальчики	17,7	16,8	15,9
	Девочки	18,0	17,1	16,2
Передачи мяча, с., поподания	Мальчики	17,9	17,2	16,5
	Девочки	17,2	16,6	16,0
Дистанционные броски, %	Мальчики	15	22	32
	Девочки	15	22	32

Выполнение норматива засчитывается при условии набора учащимся не менее 27 баллов.

5. Воспитательная работа

Календарный план воспитательной работы на 2022-2023 учебный год

Таблица12

№ п/п	Мероприятие	Сроки
	1. Модуль «Ключевые общешкольные дела», традиционные мероприятия	
1.	Участие в празднике «Посвящения в юные спортсмены»	Сентябрь
2.	Участие в «Дне защитника Отечества»	Февраль
3.	Участие в «Дне выпускника»	Июнь
	2. Модуль «Одарённые дети»	
1.	Разработка проекта (программы) «Одарённый ребёнок», внедрение в образовательный процесс	Сентябрь В течение учебного

		года
2.	Отбор лучших воспитанников	В течение учебного года
	3. Модуль «работа с родителями»	
1.	Организация и проведение родительских собраний	Сентябрь Май
2.	Организация и проведение совместных праздников (Новый год, 23 февраля, 8 марта)	В течение учебного года
3.	Помощь в организации и участии родителей в общешкольных праздниках и мероприятиях	В течение учебного года
4.	Встречи, беседы с родителями	В течение учебного года
5.	Оказание помощи родителями при поездках на соревнования областных и окружного уровня	В течение учебного года
	4. Модуль «Здоровый образ жизни, безопасность, профилактика»	
1.	Проведение инструктажей учащихся: правила поведения в учреждении, по безопасности дорожного движения, при проведении занятий по видам спорта, при посадке в автобусе, противопожарный инструктаж, по электробезопасности и др.	В течение учебного года
2.	Участие в организации проведение углублённого медицинского осмотра учащихся отделения в ЦГБ	Согласно графика ЦГБ
3.	Участие в объектовых тренировках по эвакуации детей при ЧС, на случай пожара, при получении сигналов «Внимание ВСЕМ!»	Согласно плана основных мероприятий при ЧС
4.	«День здоровья»	сентябрь
	5. Модуль «Профориентационная работа»	
1.	Проведение бесед на спортивную тематику: истории развития физической культуры и спорта, выдающиеся спортсмены, педагоги и тренеры, труд тренер-преподавателя; физическая культура в жизни замечательных людей; гигиена и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом и др.	В течение учебного года
2.	Индивидуальные беседы, диспуты, встречи со студентами, выпускниками школы	В течение учебного года
3.	Проведение регулярных сообщений о новостях спортивной жизни	В течение учебного года
4.	Оказание помощи тренеру-преподавателю на тренировках и во внеклассной физкультурно-массовой и спортивной работе – проведение разминки, осуществление роли старшего в группе	В течение учебного года
	Индивидуальная работа с учащимися группы	
1.	Ознакомление учащихся с правилами внутреннего распорядка, уставом учреждения, режимом работы учреждения и др.	В течение учебного года
2.	Встречи, беседы с учащимися	В течение учебного года

3.	Диагностическое анкетирование учащихся учреждения по методике выявления сплочённости коллектива	Декабрь
4.	Диагностическое анкетирование учащихся учреждения оценки уровня психологического климата коллектива	Январь
5.	Диагностическое анкетирование уровень воспитанности учащихся	Март

6. Дистанционное обучение

В случае перехода групп на дистанционный формат обучения, тренер-преподаватель разрабатывает конспекты тренировочных занятий в соответствии с планом-графиком тренировочного процесса и рабочей программой по баскетболу, с целью обеспечения возможности занимающимся продолжать тренировочные занятия в домашних условиях. Конспекты тренировочных занятий можно найти на сайте МУДО ДЮСШ «Ритм» <http://ritm.kgo66.ru/index.php/distantcionnoe-obuchenie>. Также задания высылаются по электронной почте, либо используются иные электронные средства связи (например, WhatsApp и т.д.)

Занимающиеся на основании конспекта тренировочного занятия, самостоятельно или под присмотром родителя (законного представителя) выполняют физические упражнения, указанные в конспекте, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в конспекте, а также методические рекомендации тренера-преподавателя и правила техники безопасности. По завершении тренировки в домашних условиях занимающиеся/родители (законные представители) сообщают тренеру-преподавателю по средствам электронного ресурса (WhatsApp) о выполненном практическом или теоретическом задании.

7. Перечень информационного обеспечения программы

7.1 Список использованной литературы

Нормативные документы

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта (по циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям) и к срокам обучения по этим программам
3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. №1125)

4. Порядок приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта
 5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (Приказ от 24 января 2022 г. N 40)
 6. Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа баскетбол МУДО ДЮСШ «Ритм»
- Учебно-методическая литература**
7. «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
 8. комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
 9. примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.
 10. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. Авторы: Холодов Ж. К., Кузнецов В.С. – М.: Издательство центр «Академия», 2000.

7.2 Интернет ресурсы

Поисковые системы:

<http://www.ya.ru/>, <http://www.yandex.ru/> – Яндекс
<http://www.rambler.ru/> – Рамблер

Образование. Федеральный уровень: <http://www.cs-network.ru/> - Всероссийский портал общественно-активных школ

<http://pedsovet.org/> - Всероссийский Интернет-педсовет

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогический идей «Открытый урок»

<http://www.it-n.ru/> - Сеть творческих учителей

<http://www.mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки РФ

<http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»

<http://kpmo.ru>, <http://ural.kpmo.ru> – Комплексные проекты модернизации образования

<http://school-collection.edu.ru/> - Коллекция цифровых образовательных ресурсов

<http://window.edu.ru/> - Единое окно доступа к образовательным ресурсам

<http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

<http://www.fio.ru/> - Федерация Интернет Образования

www.basketlessons.net

www.ballplay.narod.ru

Образование. Региональный уровень:

www.mihsport.midural.ru Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области

<http://www.minobraz.ru/> - Министерство общего и профессионального образования Свердловской области

<http://www.irgo.ru/> - Институт развития регионального образования Свердловской области

<http://www.u-education.ru/> - Уральский образовательный портал

www.uraledu.ru - Региональный портал "Образование Урала"

Местный уровень:

<http://kgo66.ru>- Администрация Качканарского городского округа

<http://www.uo.kgo66.ru>- Управление образованием Качканарского городского округа

<http://www.kachkanar.ru/> - Информационный портал Качканарского городского округа.

<http://ritm.kgo66.ru> – сайт МУДО «ДЮСШ «РИТМ».

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482765

Владелец Ольховикова Надежда Сергеевна

Действителен с 13.11.2023 по 12.11.2024