



## Информационная карта образовательной программы

<b>1.</b>	<b>Образовательная организация</b>	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детско-юношеского творчества»
<b>2.</b>	<b>Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рыжий мяч»
<b>3.</b>	<b>Направленность программы</b>	Физкультурно-спортивная
<b>4.</b>	<b>Сведения о разработчике</b>	Чухахина Ольга Владимировна-педагог дополнительного образования
<b>5.</b>	<b>Сведения о программе:</b>	
5.1.	Срок реализации	6 лет обучения
5.2.	Возраст учащихся	7-17 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	Дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая разно уровневый модульная
5.4.	Цель программы	обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения игре в баскетбол.
<b>6.</b>	<b>Формы образовательной деятельности</b>	Групповые, индивидуальные, практические, мастер-классы, выполнение самостоятельной работы, соревнования.
	<b>Методы образовательной деятельности</b>	Практический, равномерный, переменный, интервальный, повторный, комбинированный, контрольно-соревновательный.
<b>7.</b>	<b>Формы мониторинга результативности</b>	Проведение мониторинга: - <u>первичный</u> : «Уровень физической подготовленности» - <u>промежуточный</u> : «Контрольные нормативы по физической и

		<p>технической подготовке (тестирование)</p> <p>- участия в соревнованиях»</p>
<b>8.</b>	<b>Результативность реализации программы</b>	<p>1. Развитие физических качеств:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выносливость (общая и специальная);</li> <li>- гибкость;</li> <li>- ловкость;</li> <li>- координация;</li> <li>- сила;</li> <li>- скорость;</li> </ul> <p>2. Овладение практическими приемами и способами самореализации, самооценки и саморазвития.</p> <p>3. Формирование умений и навыков двигательной активности выполнения физических упражнений.</p> <p>4. Овладение техникой и тактикой игры в баскетбол</p>
<b>9.</b>	<b>Дата утверждения и последней корректировки программы</b>	2023
<b>10.</b>	<b>Рецензенты</b>	

## Оглавление

1. Пояснительная записка .....	5
1.1. Цель, задачи, направление программы .....	5
1.2. Объем программы и виды учебной работы .....	7
1.3. Формы организации образовательного процесса.....	10
1.4. Задачи этапов обучения .....	11
1.5. Формы подведение итогов реализации программы .....	12
1.6. Содержание программы.....	14
2. Комплекс организационно-педагогических условий .....	30
2.1. Методическое обеспечение программы.....	30
2.4. Учебно-тематический план.....	
Приложение №1 .....	31

# **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В основу учебной Программы заложены нормативно правовые основы, регулирующие деятельность Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Детско-юношеской спортивной школы (далее ЦДЮТ) и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

**Актуальность** программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Программа по баскетболу разработана на основе Примерной программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) (авторы-составители: Ю.М.Портнов – академик РАО, д-р пед. наук; В.Г.Башкирова- заслуженный тренер России; В.Г.Луничкин- заслуженный тренер СССР и России; М.И.Духовный – заслуженный педагог России; А.Б.Мацак – канд. пед. наук; А.Б.Саблин - канд. пед. наук).

## **1.1. Цель, задачи, направление программы**

**Основная цель реализации данной программы** – обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения игре в баскетбол.

**Отличительная особенность** программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Обучение по программе на всех этапах стимулирует учащегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы. Конечной целью которой является включение выпускников ЦДЮТ в составы команд спортивных школ по игровым видам спорта.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

### ***Обучающая:***

- ознакомить с историей развития баскетбола;
- освоить технику и тактику игры в баскетбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

### ***Воспитывающая:***

- воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

### ***Развивающая:***

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Выполнение задач, поставленных перед спортивным отделом ЦДЮТ, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана.

Для более эффективной подготовки юных баскетболистов занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной подготовки.

### ***Нормативно-правовое обеспечение программы.***

При разработке дополнительной общеразвивающей программы основными нормативными документами являются следующие:

- Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями)

- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

- Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.)

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (если программа реализуется в сетевой форме);

- СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;

- Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения от 31 января 2022 года № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций») (если программа реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);

- Конвенция о правах ребенка, одобренная Генеральной Ассамблеей ООН

20.11.1989;

- Конституция Российской Федерации;

- Концепция развития дополнительного образования РФ от 4.09.2014 № 1726-

р.;

- Модельный стандарт качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования. Приказ МО и Н РТ от 20 марта 2014 г. N 1465/14;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Закон Республики Татарстан от 22.07.2013 N 68-ЗРТ «Об образовании»;

- «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (Приложение к письму департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей МО и Н РФ от 11.12.2006 №06-1844)

- Устав МБУ ДО «ЦДЮТ»;

- Локальные акты МБУ ДО «ЦДЮТ», регламентирующие образовательную деятельность.

## **1.2. Объем программы и виды учебной работы**

Продолжительность освоения программы рассчитана на 6 лет:

1 год - 144 часа

2-3 год- 216 часов

4-6 год- 216 часов

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке баскетболистов высокого класса.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении всего этапа обучения.

По результатам освоения программы, занимающиеся будут:

**знать:**

- правила личной гигиены спортсмена,
- технику безопасности в спортивном зале,
- правила организации и проведения соревнований,
- историю баскетбола,
- основные приемы тактического ведения игры,
- комплексы упражнений по ОФП и СФП.

**уметь:**

- владеть техникой ведения мяча,
- владеть техникой броска в корзину,
- владеть техникой передач и ловли мяча,
- владеть действиями в защите,
- владеть действиями в нападении.

### 1.2.1 Общие требования к организации учебно-тренировочного процесса в отделении баскетбола.

Программа составлена на весь период обучения. Учебный материал по технико–тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Основными формами учебно–тренировочного процесса являются: групповые учебно–тренировочные занятия, медико–восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и матчевых встречах.

ЦДЮТ организует работу с обучающимися в течении всего учебного года. Учебный год начинается 1 сентября. Годовой объем учебно – тренировочной работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для каждой отдельной группы на 36 недель. В период летних каникул спортсмены могут быть привлечены к работе в спортивном (спортивно – оздоровительном) лагере или на учебно – тренировочном сборе.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией ЦДЮТ по представлению педагога дополнительного образования с целью установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных школах и других учреждениях.

Для каждой группы представлены показатели наполняемости и режима учебно – тренировочной и соревновательной работы в соответствии с установленными нормами и требованиями (таблица 1).

#### Комплектование учебных групп и учебно-тренировочные и соревновательные режимы.

Таблица 1

Год обучения	Возраст учащихся, лет	Кол-во уч-ся в учебной группе, Чел. минимум	Колво о учася в учебной групп е, чел. максимум	Кол-во трениров очных занятий в неделю	Общий объем Подготовк и (час). Кол-во часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
1-й год	7-9	15	20	2	4	Выполнение норм по физической и технической подготовке. Участие в товарищеских матчах.
2-й год	9-10	12	15	3	6	Выполнение нормативов ОФП, СФП, технической

						программы, участие в товарищеских матчах, районных, городских соревнованиях.
3-й год	11-13	10	12	3	6	Выполнение нормативов ОФП, СФП, технической программы, участие в товарищеских матчах, районных, городских, республиканских соревнованиях.
4-й год	13-14	10	12	3	6	Выполнение нормативов ОФП, СФП, технической программы, участие в товарищеских матчах, районных, городских, республиканских соревнованиях.
5-6-й год	15-17	10	12	3	6	Выполнение нормативов ОФП, СФП, технической программы, участие в товарищеских матчах, районных, городских, республиканских соревнованиях.

### ***1.3. Формы организации образовательного процесса***

#### **Организация и проведения занятий:**

Учебное занятие условно делится на три части: подготовительная, основная, заключительная.

***Подготовительная*** включает в себя построение, приветствие, переключку, сообщение задач занятий, теоретический материал, подготовительные упражнения. В этой части занятия помимо организационной функции решается задачи подготовки организма ребенка к предстоящей физической нагрузке.

***Основная*** задача занятия, изучается новый материал, закрепляются навыки и умения, приобретенные на предыдущих занятиях, развиваются физические качества.

***Заключительная*** решает задачу восстановления функциональных систем организма ребенка после нагрузки. В ней используются упражнения на дыхание, расслабление, игры малой интенсивности. В заключительной части занятий проводится переключка, подведение итогов занятия, объявление оценок.

Формы организации деятельности: занятия по баскетболу, беседы, соревнования, контрольные занятия, подвижные игры.

### **Методы занятий**

**Равномерный.** Предусматривает непрерывные упражнения по баскетболу. Метод применяется на протяжении тренировки, помогает выработать технику движений, осуществлять чередование нагрузки и расслабления мышц.

**Переменный.** Предусматривает чередование нагрузок и упражнений.

**Интервальный.** Многократные повторения работы.

**Повторные.** Повторное выполнение упражнений с различной интенсивностью.

**Комбинированный.** Имеет элементы вышеперечисленных методов.

**Контрольно-соревновательный.** Предусматривает контрольные и календарные игры.

### **Методы обучения.**

**Словесный** - объяснение, рассказ, беседа, замечания, указания, громкие команды, краткие напоминания.

**Наглядный** – показ упражнений педагогом и ребёнком, сигналы жёсткими.

**Практический** - упражнения, многократные повторения, игры.

**Игровой** - используются игры решающие определённые задачи обучения.

**Соревновательный** - соперничество, состязание, борьба за первенство или высокие достижения.

### **Средства обучения**

При обучении баскетболу используются следующие средства:

- а) общеразвивающие упражнения;
- б) подготовительные упражнения;
- в) специальные упражнения;
- г) игры;
- д) упражнения для изучения и совершенствования техники;
- е) упражнения для изучения и совершенствования тактики.

На занятиях по баскетболу необходимо создать атмосферу радости, используя различные способы поощрения: положительная оценка действий ребёнка, похвала, просьба продемонстрировать упражнение в качестве образца. Это важно для поднятия жизненного тонуса у детей, что положительно влияет на процесс обучения.

### **1.4 Задачи на этапах обучения:**

#### **Задачи этапа начальной подготовки 1-го года обучения**

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с

правилами мини-баскетбола.

### ***Задачи этапа начальной подготовки 2-3-го года обучения***

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности
3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
5. Индивидуализация подготовки.
6. Начальная специализация. Определение игрового амплуа.
7. Овладение основами тактики командных действий.
8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

### ***Задачи этапа начальной подготовки 4-6-го года обучения***

1. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
2. Обучение приемам игры, совершенствование их и ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.
3. Обучение индивидуальным и групповым действиям, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
4. Специализация по амплуа. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа юного баскетболиста.
5. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

### ***1.5. Формы подведение итогов реализации программы***

Материал раздела регламентирует дифференцированный и объективный мониторинг результатов тренировочного процесса и уровня подготовленности спортсменов.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний - умений, о состоянии и динамике физического развития, уровня технической и тактической подготовленности каждого спортсмена.

Контроль работы включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли занимающиеся в отделение и текущий учет – на протяжении всего периода обучения. Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы в подготовке конкретной группы спортсменов, что способствует повышению уровня учебно-тренировочного процесса. Сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце учебного года, динамика ответной реакции организма на нагрузку в процессе подготовки баскетболистов позволяют судить об адаптации организма к выполняемой нагрузке.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления на выполнении контрольных упражнений по различным видам подготовки.

Нормативы по физической и технической подготовке занимающиеся сдают на каждом году обучения, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности баскетболистов на определенном этапе учебно-тренировочного процесса, а также динамику роста или снижения этих показателей. Нормативные требования контрольных упражнений по физической подготовке и технике представлены в таблице 2-7.

## Нормативные требования по физической подготовке

(на конец учебного года)

Этап подготовки		Бег 20 м (сек.)			Прыжок в длину с места (см.)			Бросок набивного мяча (м.) 2 кг.			Челночный бег 3x10 м. (сек.)			Бег 500 м. (8-9 л.) Бег 1000 м. (10-18 л.)			Высота подскока (см),		
		отл	хор	удв	отл	хор	удв	отл	хор	удв	отл	хор	удв	отл	хор	удв	отл	хор	удв
Дев.	1-й год	4,5	4,6	4,8	150	130	120	210	190	170	9,4	10,0	10,5	2,20	2,30	2,40	28	25	20
	2-й год	4,3	4,5	4,7	160	140	130	240	210	190	9,0	9,5	10,0	2,10	2,20	2,30	32	28	25
	3-й год	4,0	4,2	4,4	170	150	140	270	240	200	8,6	9,0	9,4	5,00	5,20	5,40	35	30	28
	4-й год	3,8	4,0	4,2	180	170	150	300	270	240	8,4	8,6	9,0	4,40	5,00	5,20	37	35	30
	5-6-й год	3,6	3,8	4,0	200	180	170	320	300	270	8,2	8,4	8,6	4,20	4,40	5,00	38	35	30
Юн	1-й год	4,2	4,4	4,6	160	150	140	280	240	200	9,1	9,4	10,0	2,05	2,15	2,30	30	25	20
	2-й год	4,0	4,2	4,4	175	160	150	320	280	220	8,7	9,2	9,8	1,55	2,05	2,15	32	28	25
	3-й год	3,9	4,1	4,3	185	170	160	360	320	240	8,3	8,9	9,2	4,20	4,40	5,00	35	30	28
	4-й год	3,7	3,9	4,1	190	185	170	380	360	320	8,1	8,3	8,9	4,10	4,20	4,40	38	35	30
	5-6-й год	3,6	3,7	3,9	200	190	185	400	380	360	8,0	8,1	8,3	4,00	4,10	4,20	40	38	35

Примечание: для учащихся нормативы, представленные в табл.2 являются ориентировочными исходными величинами (бег 20 м., прыжок в длину с места, бросок набивного мяча, бег 500 и 1000 м).

**Нормативные требования по технической подготовке  
(на конец учебного года)**

Этап подготовки	Возраст	Передвижение в защитной стойке 6 р. х 5м. (сек.)			Бег 20м. «восьмёркой» (сек.)			Ведение мяча с обводкой (сек.)			Передача мяча одной рукой за 30 сек. (кол-во раз)		
		отл	хор	удв	отл	хор	удв	отл	хор	удв	отл	хор	удв
Юн.	1-й год	12,5	13,0	13,5	6,6	7,0	7,4	8,8	9,2	9,6	25	20	15
	2-й год	12,3	12,8	13,0	6,4	6,8	7,2	8,6	9,0	9,4	28	22	20
	3-й год	12,0	12,5	12,9	6,2	6,6	7,0	8,4	8,8	9,2	32	26	22
	4-й год	11,8	12,0	12,5	6,0	6,2	6,6	8,2	8,4	8,8	34	32	26
	5-6-й год	11,6	11,8	12,0	5,8	6,0	6,2	8,0	8,2	8,4	36	34	32
дев	1-й год	13,6	14,0	14,6	7,0	7,4	7,8	9,2	9,6	10,0	20	15	10
	2-й год	13,0	13,6	14,0	6,8	7,0	7,4	9,0	9,4	9,6	24	18	12
	3-й год	12,8	13,0	13,8	6,6	6,8	7,0	8,8	9,2	9,4	28	24	15
	4-й год	12,6	12,8	13,0	6,4	6,6	6,8	8,6	8,8	9,2	30	28	24
	5-6-й год	12,4	12,6	12,8	6,2	6,4	6,6	8,4	8,6	8,8	32	30	28