

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Киреевская детско-юношеская спортивная школа»  
муниципального образования Киреевский район

СОГЛАСОВАНО

на педагогическом совете  
МБУДО «Киреевская ДЮСШ»  
Протокол № 1  
от « 30 » августа 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА  
ПО БАСКЕТБОЛУ**

*для спортивно-оздоровительных групп*

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Срок реализации программы:** 1 год

**Возраст обучающихся:** 7-15 лет

**Уровень:** начальное общее образование

**Составители:**

Тренер-преподаватель  
МБУДО «Киреевская ДЮСШ»:  
Штонда В.А.  
Володин Г.А.  
Трошин А.А.

Киреевск  
2022г.

## СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка.
2. Учебный план.
3. Содержание изучаемого материала.
4. Методическое обеспечение образовательной программы дополнительного образования детей.
5. Список литературы.

## Пояснительная записка.

Образовательная программа для спортивно оздоровительных групп самостоятельно разработана на основе государственной и рассчитана на 2 года обучения детей 8-17 лет.

Условия реализации программы: спортивные залы открытые площадки.

Актуальность данной образовательной программы, составленной в соответствии с общеобразовательной программой по физическому воспитанию и потребностями общества, состоит в том, что на сегодняшний день объем двигательной активности детей в режиме дня является минимальным.

Из-за малоподвижного образа жизни резко возросла среди учащихся заболеваемость плоскостопием, сколиозом, хондрозом, мышечной дистрофией и избыточным весом. Появилась угроза здоровому образу жизни детей и подростков в лице таких негативных явлений общества, как ранняя токсикомания, никотиновая и алкогольная зависимость.

Данная образовательная программа:

- **Способствует** комплексному развитию физических и психических качеств, носит воспитывающий характер, проявляясь в способности тренера сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.
- **Расширяет** представление ученика о личной гигиене, физической культуре и ее значении как составной части общей культуры человека.
- **Стимулирует** к дальнейшему совершенствованию физического развития и достижениям в спорте, выработке стойкого иммунитета к негативным явлениям общества и стремлению к здоровому образу жизни.
- **Сформирует** базис личностной культуры, навыки гигиены и закаляющих процедур, а так же желание заниматься физической культурой.
- **Поможет** приобрести опыт в коллективной игре и проявить при этом свои индивидуальные способности.

Программа предусматривает:

- Гармоничное развитие, разностороннюю физическую подготовленность, укрепление здоровья детей и подростков.

**Годовой учебный план «ДЮСШ»  
по баскетболу на 46 недель**

| №<br>п/п | Содержание материала                        | Этапы подготовки   | СОГ   |
|----------|---------------------------------------------|--------------------|-------|
|          |                                             | Год обучения       | 1-2   |
|          |                                             | Мин. наполняемость | 15    |
|          |                                             | Возраст (лет)      | 7 -17 |
| 1.       | Теоретическая подготовка                    | Часы               | 6     |
| 2.       | Общая физическая подготовка                 |                    | 108   |
| 3.       | Специальная физическая подготовка           |                    | 60    |
| 4.       | Техническая подготовка                      |                    | 72    |
| 5.       | Тактическая подготовка                      |                    | 30    |
| 6.       | Игровая                                     |                    | -     |
| 7.       | Восстановительные мероприятия               |                    | -     |
| 8.       | Судейская подготовка                        |                    | -     |
| 9.       | Контрольные испытания                       |                    | -     |
| 10.      | Участие в спортивно – массовых мероприятиях |                    | -     |
| 11.      | Всего часов в год (мин.)                    |                    | 276   |
| 12.      | Всего часов в месяц (мин.)                  |                    | 24    |
| 13.      | Всего часов в неделю                        |                    | 6     |

**Учебно-тематический план  
для спортивно – оздоровительных групп**

| Разделы программы                                                      | Кол-<br>во<br>часов<br>в год | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь      | июль      |
|------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Теоретический материал (в процессе тренировок)                         |                              | *         | *         | *         | *         | *         | *         | *         | *         | *         | *         | *         |
| Строевые упражнения и ОРУ                                              | 8                            | 1         | -         | 1         | 2         | 1         | 1         | -         | -         | 1         | -         | 1         |
| Гимнастические упражнения                                              | 24                           | 2         | 3         | 2         | 2         | 3         | 2         | 2         | 3         | 4         | -         | 1         |
| Легкоатлетические упражнения                                           | 42                           | 5         | 4         | 4         | 5         | 4         | 3         | 4         | 4         | 5         | 4         | -         |
| Спортивные игры (мини-баскетбол, футбол, бадминтон)                    | 108                          | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 8         |
| Подвижные игры и эстафеты                                              | 82                           | 7         | 7         | 8         | 8         | 8         | 7         | 8         | 7         | 6         | 11        | 5         |
| Овладение элем-ми техники изучаемых видов спорта (в процессе изучения) | *                            | *         | *         | *         | *         | *         | *         | *         | *         | *         | *         | *         |
| Участие в спортивно-массовых мероприятиях                              | 12                           | 1         | 2         | 2         | -         | -         | 2         | 2         | 2         | -         | 1         | -         |
| <b>Всего часов:</b>                                                    | <b>276</b>                   | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>27</b> | <b>27</b> | <b>26</b> | <b>25</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>15</b> |

# Программный материал для спортивно-оздоровительных групп.

В основу методики проведения занятий в СОГ, направленных на развитие двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости и на выработку представлений об основных видах спорта, снарядах, инвентаре, заложен игровой и соревновательный метод посредством подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам.

| Программный материал          | 1 год обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2 год обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Теоретический материал        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности на занятиях в зале и на воздухе.</li> <li>2. Значение физической культуры для учащихся.</li> <li>3. Оборудование и инвентарь, используемый на занятиях.</li> <li>4. Правила игр, изучаемых на занятиях.</li> </ol>                                             | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности на занятиях в зале и на воздухе.</li> <li>2. Влияние физической нагрузки на организм занимающихся, понятие о правильном дыхании, осанке.</li> <li>3. Правила игры в минибаскетбол.</li> <li>4. Двигательный режим в режиме дня.</li> <li>5. Негативное влияние вредных привычек на растущий организм ребенка.</li> </ol>      |
| <b>Практический материал:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 1. Строевые упражнения:       | <p><i>Основная стойка построение в колонну по одному и шеренгу, в круг; размыкание на поднятые руки в стороны; повороты направо, налево; команды: "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", рапорт передеру, расчет по порядку.</i></p>                                                                                | <p><i>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две, передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; выполнение команд: "Шире шаг!", "Чаще шаг!", "Реже!", "На первый - второй рассчитайся!"; передвижение по диагонали "змейкой"; повороты кругом на месте; перестроение в две колонны в движении по команде: "Через середину по два, марш!".</i></p> |
| 2. Общеразвивающие упражнения | <p><i>Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.</i></p>                                                                                                                                            | <p><i>С предметами, без предметов; на месте, в движении; в парах, в кругу; комбинации ОРУ различной координационной сложности для сохранения правильной осанки, стопы ног.</i></p>                                                                                                                                                                                                           |
| 3. Гимнастические упражнения  | <p><i>Упр-я с гимнастическими палками, мячами, кругами, упр-я на снарядах - перекладине, шведской стенке, гимнастической скамейке, кольцах..., различные прыжки с поворотами, из разных исходных положений для развития координационных способностей. Стойки и положения для сохранения равновесия на гимн. скамейке,</i></p> | <p><i>То же, что и на 1-ом году обучения +:</i><br/><i>Акробатические упражнения. Вис на согнутых руках, подтягивание в висе; упоры лежа, на коленях; лазанья и перелезания с одного снаряда на другой. Прыжки на месте, через препятствия, мячи, в высоту до предметов с разбега, с места, с</i></p>                                                                                        |

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4. Легкоатлетические упражнения | <p>ходьба и ее разновидности. Висы и поворотом, с точным приземлением упоры - упражнения в висе стоя, лежа в квадрат, сочетание разных упоры лежа, в упоре на гимнастической скамейке. Лазания по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезания через гимнастическую скамейку</p> <p>Ходьба обычная, разновидности, с различным положением рук; различные бег с изменением направления и темпа; с низкого и высокого старта; повторный бег, бег в среднем темпе по пересеченной местности до 8 минут, бег с преодолением препятствий; ускорения, кросс; прыжки в длину с места и с разбега, в высоту, ускорениями, кросс от 5 до 12 метров тройной прыжок с места, прыжки с высоты и на высоту, различные сочетания прыжков; - метание мяча в горизонтальную и вертикальную мишень; на дальность, на дальность отскока, с места и с шага на точность попадания.</p> |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

5. Спортивные игры по упрощенным правилам:

Мини-баскетбол: баскетбол - стойки, перемещения, остановки, повороты, ловля и передачи мяча, ведение мяча, броски различные; двухсторонняя игра, стритбол.

Футбол - перемещения, передачи, остановки, ведение мяча, удары, двухсторонняя игра

Бадминтон - подачи, прием волана, разновидности ударов, двухсторонняя игра, игра в паре.

6. Эстафеты, подвижные игры различного характера, направленные на развитие определенных физических качеств для освоения необходимых умений и навыков. "Баскетбольные забавы".

7. Овладение элементарными техническими и тактическими навыками в изучаемых играх.

8. Совершенствование приобретенных умений и навыков в различных сочетаниях приемов, а также в подвижных, спортивных играх и эстафетах.

9. Участие в соревнованиях различного уровня в зависимости от возраста учащихся и года обучения.

10. Участие в спортивно-массовых мероприятиях клуба, школы, района и т.д.

11. Выполнение контрольных и переводных испытаний.

## Развитие физических качеств у спортсменов по возрастным периодам.

| Физические качества                                 | Возрастные периоды |           |            |
|-----------------------------------------------------|--------------------|-----------|------------|
|                                                     | 7 - 8 лет          | 8 - 9 лет | 9 - 10 лет |
| Воспитание навыков правильной осанки                | +                  | +         | +          |
| Гибкость                                            | +                  | +         | +          |
| Быстрота                                            | +                  | +         | +          |
| Скоростно-силовые качества                          |                    | +         | +          |
| Ловкость, в том числе и координационные способности | +                  | +         | +          |

В процессе обучения осуществляется одновременное развитие всех физических качеств и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастных периодах, наиболее благоприятных для этого.

### Основные средства

#### для развития физических качеств.

**Быстроты** – (упражнения выполнять сразу после разминки) - движения, остановки, смены положений по сигналу с максимальной скоростью; движения руками в максимальном темпе, стоя на месте бег на месте в максимальном темпе; подвижные игры на быстроту движений; бег на короткие дистанции (10,20,30 м.); челночный бег (10х5 м., 4х9 м., 3х10 м., 5х10 м.); ускорения; бег в различном темпе; выполнение бега из различных исходных положений. Упражнения на расслабление (стоя, сидя, лежа, в ходьбе).

**Ловкости** (упражнения выполнять после изучения нового материала и перед совершенствованием ранее изученного) - преодоление различных препятствий в ходьбе, беге, прыжке (мяч, скамейка, мат, обруч); перемещение в ходьбе в положениях лицом, спиной, боком; тоже в беге; тоже прыжками (на одной, двух поочередно); перемещения в необычных положениях в упоре присев, стоя, в упоре стоя на коленях на мяче; перемещение (в ходьбе,

беге) с предметами; тоже манипулируя предметами; перемещения со сменой направлений движения; перемещения со сменой темпа движений (неоднократно); манипуляция предметами (подбрасывание, ловля, передача, катание, бросания, кручение; тоже с партнером. Элементы акробатики и комбинации из них (группировка, перекаты, кувырки, стойки). Прыжки с поворотами. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Асимметричное выполнение движений руками, ногами. Упражнения в статическом, динамическом равновесии. Упражнения в сокращении-расслаблении мышечных групп по заданию. Бег по препятствию, разметке. Упражнения на пространственную точность движений и положений частей тела.

Гибкости - (упражнения выполнять в конце основной или заключительной части занятия) - маховые, вращательные, наклонные движения руками, ногами, туловищем с большой и максимальной амплитудой. Пассивные упражнения на растягивание (с помощью партнера). Статическое растягивание (выпады, полушпагаты, шпагаты). Упражнения на укрепление суставов. "Мост". Пружинящие наклоны с большой амплитудой; маховые движения ног. Игры.

Силы - (упражнения проводить во второй половине дня) - упражнения с малыми отягощениями (гантели, набивные мячи). Передвижения в висах и упорах. Лазание, ползание, перемещения: сгибание, разгибание рук в упоре стоя, лежа. Подтягивания в висах, в висе лежа. Поднимание прямых ног из положения лежа на спине. Приседание на одной ноге с опорой и без опоры.

Выносливости - (упражнения проводить в конце основной части) - упражнения на дыхание в состоянии покоя; техника дыхания при выполнении циклических упражнений; техника дыхания при выполнении ациклических упражнений и напряжения; задержка дыхания. Ходьба. Равномерный бег в сочетании с ходьбой. Равномерный (гладкий) бег. Ходьба на лыжах, коньках, плавание, езда на велосипеде. Бег на длинные дистанции; кросс. Подвижные и спортивные игры с бегом.

На занятиях с детьми большое место отводится игровым формам выполнения заданий. Игровой метод помогает непринужденно выполнять упражнения, поддерживать интерес у детей при повторении учебных заданий.

## Учебный материал при индивидуальных занятиях с учащимися ДЮСШ для групп СОГ.

### Индивидуальная работа:

Техника передвижения: стойка баскетболиста, передвижения, остановки, повороты.

Техника владения мячом: держание мяча, ловля, передачи о стену, ведение, броски в кольцо с места и в движении, тоже с различных точек, броски в прыжке. Штрафные броски, финты.

Общая физическая подготовка: развитие физических качеств, определенных тренировкам, различными средствами.

### Показатели результативности образовательной программы учащихся, окончивших обучение в спортивно-оздоровительных группах.

Образовательная программа реализуется исходя из вида спорта, функций и задач этапа подготовки спортивного стажа и уровня подготовки.

В конце второго года обучения в спортивно-оздоровительных группах, учащиеся должны достигнуть следующего уровня физической культуры.

**Знать:** правила поведения на занятиях в зале и на воздухе, техника безопасности; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, гигиену спортсмена, самоконтроль; историю баскетбола, понятие об игре как о виде спорта, правила мини-баскетбола; влияние физической нагрузки на организм занимающихся, понятие о правильном дыхании, осанке; понятие о двигательном режиме в режиме дня; приобрести опыт чувства коллективизма, духа команды; сформировать базис личностной культуры (самодисциплина).

**Уметь:** самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику, основные культурно-гигиенические навыки, адаптироваться к командной игре; соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и тренеру во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

#### **Владеть двигательными умениями, навыками:**

*В ходьбе, беге, прыжках, равновесиях:* правильно выполнять основы движений в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м, бегать в равномерном темпе до 7 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; лазать по гимнасти-

ческой лестнице, гимнастической стенке, сохранять равновесие на гимнастической скамейке; остановкой после ходьбы, бега; прыгать с поворотами на  $180^{\circ}$ - $360^{\circ}$ ; делать общеразвивающие упражнения с предметами и без, под счет, показ и самостоятельно.

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать наибольшие предметы весом до 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой руками; толкать набивной мяч весом до 1 кг; попадать малыми предметами в баскетбольное кольцо, футбольные ворота с разбега, с места.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения (построения в 1 шеренгу, перестроения в колонну, 2 колонны, выполнять команды "Равняйся!", "Смирно!", "Направо!", "Кругом!" и т.д.; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами; уверенно ходить по гимнастической скамейке (бревну высотой 50-100 см), подпрыгиваний, гладкого бега, ускорений, разновидностей бега; выполнять висы (вис спиной к гимнастической стенке сгибание и разгибание ног, подтягивание в висе, вис на согнутых руках) и упоры (на полу, гимнастической скамейке); прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад, в движении, со сменой положений ног, рук; в положении наклона туловища вперед (ноги прямо) касаться ладонями пола, махи ногой до уровня плеча.

*В подвижных играх:* уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, ловлей и передачей мяча; владеть мячом, правильное держание мяча, ловля и передачи его на расстояние от 2 до 10 м (в парах, тройках, пятерках, на месте и в движении), вести мяч, делать остановку после ведения мяча, уметь выполнять бросок в кольцо (с места, в движении после 2-х шагов); играть в изученные подвижные игры с элементами спортивных игр "10 передач", "Баскетбольные забавы"; спортивные игры по упрощенным правилам - минибаскетбол, минигандбол, минифутбол.

*Физическая подготовленность:* показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу).

Основной показатель результативности образовательной программы - выполнение в конце двухгодичного обучения, программных требований по уровню подготовленности занимающихся.

*Спортивная деятельность:* осуществлять соревновательную деятельность по виду спорта - баскетболу, участвовать в "Веселых стартах", легкоатлетических кроссах, эстафетах по ОФП, участие в массовых спортивных мероприятиях, во внутришкольных соревнованиях.

Список используемой и рекомендуемой литературы.

1. Волков В.М., Филин В.П. - Спортивный отбор - «Ф и С», М. 1983.
2. Выставкин Н.И. «Специальные упражнения для развития физических качеств»
3. Гальперин П.Я. «Актуальные проблемы возрастной психологии».
4. Ермаков В.А. «Дифференцированное физическое воспитание»
5. Ермаков В.А. «Обучение технике игры в баскетбол».
6. Журнал «Планета баскетбол» 1999-2001 годы.
7. Зеленина О.М. «Подвижные игры».
8. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы; М. 1993.
9. Кузин В.В. «Баскетбол».
10. Пинчук А.Н. «Мини-баскетбол».
11. Подготовка юных легкоатлетов. Из-во «Терра спорт», М. 2000
12. Попова Е.Г. - Общеразвивающие упражнения в гимнастике - из-во «Терра спорт», М. 2000.