

Муниципальное казённое учреждение «Комитет по культуре и спорту»  
ЗАТО г. Радужный Владимирской области

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»  
ЗАТО г. Радужный Владимирской области

«Рекомендована»  
Экспертным советом МОЦ  
Протокол от «13» июня 2023 г.  
№2

«Утверждаю»  
Директор МБОУ ДО «ДЮСШ»  
В.Е.Мальгин

Приказ от  
«03» июля 2023 г.  
№ 63/03



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ  
направление «БАСКЕТБОЛ»**

направленность программы: физкультурно-спортивная  
уровень сложности программы: ознакомительный  
адресат программы (возраст обучающихся): 7-10 лет  
срок реализации программы: 1 год

разработчики программы:  
Щергунова Н.В.  
заместитель директора  
по УВР МБОУ ДО «ДЮСШ»

Богатырева М.М.  
инструктор-методист  
МБОУ ДО «ДЮСШ»

г. Радужный,  
2023 г.

## Содержание

<b>Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»</b> .....	2
1.1. Пояснительная записка .....	2
1.1.1. Направленность .....	2
1.1.2. Актуальность .....	2
1.1.3. Своевременность и необходимость программы .....	3
1.1.4. Новизна программы .....	4
1.1.5. Воспитательный компонент .....	5
1.1.6. Отличительные особенности программы .....	4
1.1.7. Адресат программы .....	6
1.1.8. Объем и срок освоения программы .....	6
1.1.9. Формы обучения .....	6
1.1.10. Особенности организации образовательного процесса .....	6
1.1.11. Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий .....	7
1.2 Цели и задачи .....	7
1.3. Содержание программы .....	8
1.4. Планируемые результаты .....	11
<b>Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»</b> .....	12
2.1. Календарный учебный график .....	12
2.2. Условия реализации программы .....	122
2.2.1 Материально-техническое обеспечение .....	12
2.3. Формы аттестации .....	145
2.4. Оценочные материалы .....	145
2.5. Методическое обеспечение программы .....	145
2.6. Список использованной литературы .....	156
<u>2.7. Приложение 1 .....</u>	<u>18</u>
<u>2.8. Приложение 2 .....</u>	<u>21</u>
<u>2.9. Приложение 2 .....</u>	<u>23</u>

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

### **1.1. Пояснительная записка**

#### **1.1.1. Направленность**

Программа для детско-юношеской спортивной школы является:

- по содержанию - физкультурно-спортивной,
- по функциональному предназначению - общеразвивающей,
- по форме организации - групповой,
- по форме обучения: очной,
- по времени реализации – один год.

Настоящая программа предназначена для обучения детей в возрасте от 7 до 10 лет, занятия продолжительностью 1 час два раза в неделю. Общее количество часов в год - 72.

В настоящей программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития. Данная программа определяет оптимальное соотношение разносторонней физической подготовки детей, обеспечивающей оздоровительный эффект. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по ОФП.

#### **1.1.2. Актуальность**

Программа основывается на нормативных документах:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (в редакции с учетом изменений, закрепленных Федеральным законом от 02.12.2019 № 403-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" и отдельные законодательные акты Российской Федерации")
2. Концепция развития дополнительного образования (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 06-1172)
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
4. Санитарные правила 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 сентября 2020 г. N 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573), действующие до 1 января 2027 года

5. Профессиональный стандарт "Педагог дополнительного образования детей и взрослых", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 декабря 2021 г., регистрационный N 66403), действующим до 1 сентября 2028 года
6. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
7. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 года № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
9. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

### **1.1.3. Своевременность и необходимость программы.**

Реализация деятельности по общей физической подготовке – это обучение детей бережному отношению к своему здоровью, начиная с детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что имеющаяся материально-техническая база школы позволяет использовать разнообразные формы и методы проведения занятий, улучшает эмоциональный фон тренировочной обстановки и способствует достаточному усвоению материала.

### **1.1.4. Новизна программы.**

Новизна состоит в разработке воспитательного потенциала программы и апробации диагностического инструментария.

### **1.1.5. Воспитательный компонент**

Нормативные ценностно-целевые основы воспитания детей определяются содержанием российских гражданских (базовых, общенациональных) норм и ценностей, основные из которых закреплены в Конституции Российской Федерации.

С учётом мировоззренческого, этнического, религиозного многообразия российского общества ценностно-целевые основы воспитания детей включают духовно-нравственные ценности культуры народов России, традиционных религий народов России в качестве вариативного компонента содержания воспитания, реализуемого на добровольной основе, в соответствии с мировоззренческими и культурными особенностями и потребностями родителей (законных представителей) несовершеннолетних детей.

Воспитательная деятельность реализуется в соответствии с приоритетами государственной политики в сфере воспитания, зафиксированными в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

### **1.1.6. Отличительные особенности программы**

1. **Основные идеи программы** заключаются в:

- мотивации обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- совершенствование физических качеств и тем самым на создание прочной функциональной базы для спортивной специализации.

2. Особенности набора детей – с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья.

3. При занятиях ОФП большое внимание уделяется играм различного характера, среди которых подвижные, спортивные, народные игры.

4. Программа включает игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

### 1.1.7 Адресат программы

Адресатом программы является возрастная категория обучающихся 7-10 лет. В программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития. Данная программа определяет оптимальное соотношение разносторонней физической подготовки детей, обеспечивающей оздоровительный эффект. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по ОФП. Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий.

### 1.1.8 Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы – 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 72 часа.

Срок обучения	Возраст обучающихся	Кол-во обучающихся в группе, чел.	Кол-во занятий в неделю	Общий объем подготовки (тах час)/ кол-во часов в неделю	Уровень подготовленности
1 год	7-10	12-15	2	72/2	Прирост показателей ОФП

### 1.1.9 Форма обучения

Форма обучения по программе – очная.

### 1.1.10 Особенности организации образовательного процесса

Ведущей формой организации обучения является групповая. Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются теоретические, практические занятия, тренировочные и подвижные игры. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, изучений правил подвижных игр. Изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт обучающихся обогащается подвижными и спортивными играми, гимнастическими упражнениями.

### **1.1.11 Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 1 час, включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно-тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия.

## **1.2 Цели и задачи**

Программа носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

### **Цель программы:**

- создание условий для развития у детей физических качеств через народные, подвижные и спортивные игры, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

**Задачи программы подразделяются на личностные, метапредметные и образовательные (предметные):**

### ***личностные***

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;  
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;  
- воспитание умения предупреждать конфликтные ситуации во время занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладания при проигрыше и выигрыше.

### ***метапредметные***

- развитие познавательного интереса, воображения, памяти, мышления, речи;  
- развитие активности, самостоятельности и трудолюбия;  
- привить навыки личной гигиены;  
- развитие силовых и волевых качеств;  
- развитие гибкости, ловкости, быстроты, простые и сложные координационные навыки;  
- развитие морально–волевых качеств, духа честного соперничества.

### ***образовательные (предметные)***

- содействие гармоническому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;  
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;  
- развитие умения ориентироваться в пространстве;  
- обучение правилам техники безопасности на занятиях;

- овладение основами элементарных технических приемов, основам индивидуальной, групповой и командной тактики игры;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение бросков, передач мяча и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

### 1.3. Содержание программы

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседы с обучающимися на темы предусмотренные программой, показ изучаемых элементов, подвижных игр. Изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт обучающихся обогащается подвижными и спортивными играми, гимнастическими упражнениями.

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий.

### Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма контроля
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка:</b>	<b>3</b>	<b>3</b>		Опрос
	1.1. Мир движений и здоровье.	1	1		
	1.2. Соблюдение правил безопасности (места занятий и инвентарь).	1	1		
	1.3. Профориентация. Профессия тренер.	1	1		
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>3</b>	<b>15</b>	Выполнение контрольных нормативов
	2.1. Общеподготовительные упражнения на все группы мышц	6	1	5	
	2.2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	6	1	5	



	2.3. Упражнения для развития общей выносливости	6	1	5	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	Выполнение контрольных нормативов, контрольные игры
	3.1. Прыгучесть	4	1	3	
	3.2. Быстрота движений	4		4	
	3.3. Игровая ловкость	4	1	3	
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	Контрольные игры
	4.1. Техника передвижения	3	1	2	
	4.2. Техника передачи мяча	3	1	2	
	4.3. Техника бросков	2		2	
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	Контрольные игры
	5.1. Тактика нападения	4	1	3	
	5.2. Тактика защиты	4	1	3	
<b>6</b>	<b>Игровая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>3</b>	<b>15</b>	Участие в контрольных играх
	6.1. Подвижные игры	6	1	5	
	6.2. Подвижные игры с мячом	6	1	5	
	6.3. Подвижные игры с элементами баскетбола	6	1	5	
<b>7</b>	<b>Контрольные игры</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	Участие в контрольных играх
	7.1. Игра на одно и два кольца	3		3	
<b>8</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Участие в играх и эстафетах
	8.1. Нормативы	2		2	
	<b>Всего</b>	<b>72</b>	<b>15</b>	<b>57</b>	

## Содержание учебного (тематического) плана

### 1. Теоретическая подготовка

#### 1.1. Мир движений и здоровье.

Основы здорового образа жизни. Регулярные занятия физической культурой и спортом – обязательные условия гармоничного развития личности.

Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

#### 1.2. Соблюдение правил безопасности (места занятий и инвентарь).

Правила поведения на улице, спортзале. Правильное обращение с инвентарем. Правила техники безопасности на занятиях.

#### 1.3. Профориентация. Профессия тренер.

Расширяются знания детей о профессиях тренер и преподаватель, о знаниях и навыках, которыми должен обладать тренер, об особенностях работы с детьми. Педагог актуализирует профессиональное самоопределение ребенка,

позитивный взгляд на труд в постиндустриальном мире, охватывающий не только профессиональную, но и внепрофессиональную составляющие такой деятельности.

## **2. Общая физическая подготовка**

### **2.1. Общеподготовительные упражнения на все группы мышц.**

Теория. Утренняя гимнастика. Правильная осанка.

Практика. Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц.

### **2.2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

Теория. Личная гигиена. Предупреждение травм.

Практика. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития

быстроты, Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития

ловкости. Упражнения типа «полоса препятствий». Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

### **2.3. Упражнения для развития общей выносливости.**

Теория. Самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Режим питания и питьевой режим.

Практика. Бег. Челночный бег. Прыжки. Прыжки вбок. Прыжки на скакалке.

Шаги в полуприсяде.

## **3. Специальная физическая подготовка**

### **3.1. Прыгучесть.**

Теория. Прыжковая техника.

Практика. Прыжки на одной и двух ногах. Прыжки через линию. Прыжки

через скамейку. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.

Одиночные и серийные прыжки. Прыжки толчком двумя и одной ногой.

### **3.2. Быстрота движений**

Теория. Техника бега. Ускорение.

Практика. Ускорения. Рывки на различных отрезках из разных положений

(сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной

частотой шагов на месте и перемещаясь. Стартовые рывки с мячом. Рывки

вдогонку за партнером. Рывки вдогонку за летящим мячом. Челночный бег.

Ускорения с изменением направления.

### **3.3. Игровая ловкость**

Теория. Возникновение и развитие баскетбола. Терминология баскетбола.

Правила игры.

Практика. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота.

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Ловля мячей,

летящих из различных направлений.

## **4. Техническая подготовка**

#### 4.1. Техника передвижения

Теория. Техника передвижения в баскетболе.

Практика. 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.

#### 4.2. Техника передачи мяча

Теория. Техника и правила передачи мяча в баскетболе.

Практика. 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.

#### 4.3. Техника бросков

Теория. Техника бросков. Судейство в баскетболе.

Практика. 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. Тактическая подготовка

#### 5.1. Тактика нападения

Теория. Тактика игры в нападении.

Практика. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины. Групповые действия: Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».

#### 5.2. Тактика защиты.

Теория. Тактика игры в защите.

Практика. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча, противодействие атаке корзины. Командные действия. Умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите (возвращение в тыловую зону, разбор игроков). Личная система защит на своей половине поля.

### 6. Игровая подготовка

#### 6.1. Подвижные игры.

Теория. Правила игр

Практика. «Играй, играй, мяч не теряй». «Займи свободный кружок».

Перетягивание каната. «Мотоциклисты». Эстафета с преодолением препятствий.

#### 6.2. Подвижные игры с мячом.

Теория. Правила игры.

Практика. «Пять бросков». «Встречная эстафета». «Поймай мяч». «Передал – садись». «Мяч капитану». «Перехвати мяч».

### 6.3. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Теория. Правила игры.

Практика. «Вызови по имени». «10 передач». «Гонка мячей по кругу». «У кого меньше мячей». «Метко в корзину».

Правила игр в Приложении №1.

## 7. Контрольные игры

### 7.1. Игра на одно и два кольца

Теория. Правила игры в мини-баскетбол.

Практика. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола: 1x1, 2x2, 3x3.

Участие школьных и районных соревнований.

## 8. Контрольные испытания

### 8.1. Нормативы.

Теория. Правила сдачи и выполнения нормативов. Показатели

Практика. Прирост показателей СФП и выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 40 % всех видов (прыжок в длину с места, высота подскока по Абалакову, бег 20 м, бег 40 сек., бег 300м; передвижение в защитной стойке, скоростное ведение, передача мяча).

Календарно-тематический план в Приложении №2.

## 1.4. Планируемые результаты

К концу обучения обучающиеся получают возможность:

### **знать:**

- правила техники безопасности на занятиях
- правила личной гигиены
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма
- историю развития изученного вида спорта
- многообразие подвижных игр и их правила
- элементарные технические приемы, основы индивидуальной, групповой и командной тактики игры
- основные техники передвижений, остановок, поворотов и стоек
- технику бросков, передачи и остановок мяча
- правила выполнения нормативов, проведения соревнований.

### **Уметь**

- предупреждать конфликтные ситуации во время занятий
- разрешать спорные проблемы на основе уважительного и

доброжелательного отношения к окружающим

- ориентироваться в пространстве
- контролировать эмоции при поражении или выигрыше
- проявлять самостоятельность

**применять:**

- полученные знания, умения, навыки на практике
- сдержанность, терпение, уважение по отношению к окружающим
- первоначальный опыт самореализации в различных видах игровой деятельности
- полученный игровой опыт, применение базовых техник при игре в баскетбол
- гибкость, ловкость, быстроту, координацию в играх и повседневной жизни
- заинтересованность к занятиям физической культурой и спортом

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

### **2.1. Календарный учебный график**

№ п/п	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы	Продолжит. каникул (самостоят. подготовки)	Даты начала и окончания учебного периода
1	36	72	72	Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительн. 1 час	3 месяца	01 сентября по 31 мая

### **2.2. Условия реализации программы**

#### **2.2.1. Материально-техническое обеспечение**

Характеристика помещения для занятий по программе

Игровой зал - светлое проветриваемое помещение с деревянным полом – размер 20х30м, раздевалки с туалетами и душевыми.

Перечень оборудования, инструментов и материалов

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			

1	Мяч баскетбольный	штук	30
2	Мяч футбольный	штук	2
3	Медицинболы (от 3 до 12 кг)	комплект	4
4	Щиты малые баскетбольные	штук	4
5	Щиты баскетбольные	штук	2
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
6	Доска информационная	штук	1
7	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
8	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
9	Скакалка гимнастическая	штук	15
10	Скамейка гимнастическая	штук	2
11	Табло информационное световое электронное	комплект	1
12	Ворота футбольные	штук	2
13	Маты гимнастические	штук	2
14	Свисток	штук	1
15	Теннисные мячи	штук	10
16	Волейбольные мячи	штук	2

#### Информационное обеспечение:

для организации образовательного процесса имеется необходимое информационно-техническое обеспечение: наличие созданной информационной среды как системы обновляемых информационных объектов, в том числе цифровых документов, информационных источников и инструментов, служащей для: создания; хранения; ввода; организации; обработки; передачи; получения информации об образовательном процессе.

Полезные интернет-ресурсы: <http://fizkulturnica.ru/> ; <http://fizkultura-na5.ru/> ; <http://sport-men.ru/>

Основу информационной среды школы составляет сайт [www.duchradyga.ru](http://www.duchradyga.ru) и сообщество образовательного учреждения в социальных сетях <https://vk.com/duchradyga33>.

#### Кадровое обеспечение:

педагогический работник, осуществляющий обучение по ДООП по ОФП должен знать: Конституцию Российской Федерации, законы Российской Федерации, постановления и решения Правительства РФ и региональных органов управления образованием по вопросам образования, конвенцию о правах ребенка, возрастную и специальную педагогику и психологию, физиологию, гигиену, специфику развития интересов и потребностей обучающихся, правила и нормы охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты, основы доврачебной медицинской помощи.

Работники, осуществляющий обучение по ДООП по ОФП направление «Баскетбол» - инструктор по спорту Мегреладзе Иван Соломонович, имеет

первую квалификационную категорию, педагогический стаж работы – 4 года.

### **2.3. Формы аттестации**

Два раза в год (октябрь и май) в группе проводятся контрольные испытания по общей физической подготовке.

Диагностика результатов проводится в виде опроса, контрольных нормативов и игр. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные тренером. Для определения уровня физической подготовленности обучающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, ловкость.

### **2.4. Оценочные материалы**

Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по физической, теоретической подготовленности. Приложение №3 Оценочные средства.

### **2.5. Методическое обеспечение программы**

#### **2.5.1. Особенности организации образовательного процесса.**

Форма обучения по программе – очная.

#### **2.5.2. Методы обучения.**

Успешное осуществление обучения возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, образовательной, воспитательной, развивающей.

Решение задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного,

умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной деятельности.

#### 2.5.3. Формы организации образовательного процесса.

Форма организации образовательного процесса – групповая, обусловлена спортивным профилем данного направления.

#### 2.5.4. Формы организации учебного занятия.

При реализации программы в ходе учебного процесса предусмотрены тренировочные и теоретические занятия, эстафеты и соревнования.

#### 2.5.5. Педагогические технологии.

При реализации программы применяются следующие педагогические технологии: технология группового обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология.

#### 2.5.6. Алгоритм учебного занятия.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования. Как правило, занятие начинается с построения, далее – теоретическая часть, разминка, комплекс основных упражнений, игровая практика, завершающие упражнения (растяжка).

## 2.6. Список использованной литературы

Основная и дополнительная литература:

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.;
2. Виленский, М.Я. Физическая культура (для бакалавров) / М.Я. Виленский. - М.: КноРус, 2017. - 128 с.;
3. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. - 174 с.;
4. Кикотия В.Я., Барчукова И.С., Физическая культура и физическая подготовка: Учебник /под ред.-М.:Юнити,2017.-288с.

Публицистическая литература:

1. Алексеева, Е.П. Коллекция лучших физминуток для 5 – 11 классов. Методическое пособие / Е.П. Алексеева.-М.: Издательство Ольги Кузнецовой, 2018.-112с.
2. Колодницкий, Г.А. Физическая культура. 1-4 классы. Учебно – наглядное пособие для учащихся начальной школы/Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов. – М.: Просвещение, 2018.-222 с.



3. Кузнецов, В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2018. – 781 с.
4. Питерских, Г.Т. Олимпийский марафон. История олимпийских игр в вопросах и ответах / Г.Т. Питерских,. – М.: Русское слово – учебник, 2018. – 216 с.
5. Гомельский, В. Как играть в баскетбол / В. Гомельский. - М.: Эксмо, 2015. - 288 с.

Литература для обучающихся:

1. Антропова М.В., Кузнецова Л.М., Параничева Т.М. – Режим для младшего школьника. – М.: Вентана – Графф, 2016. – 24 с.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. — М.: Советский спорт, 2015. — 431 с.
3. Сундукова А. Х. Волшебный мир здоровья; Дрофа - Москва, 2010. - 113 с.

Литературы для родителей:

1. Голубева Л.Г. – Гимнастика и массаж для самых маленьких: Пособие для родителей и воспитателей. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2012. – 80 с.
2. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартыанов. — М.: Академия, 2016. — 224 с.

Правила подвижных игр.

«Играй, играй, мяч не теряй»

Задачи: Учить детей слушать сигнал, дать им почувствовать качества мяча: вес, упругость.

Формировать умения управлять мячом и играть с ним, не мешая товарищу, найти свободное место на площадке.

Описание игры: Все дети располагаются на площадке, каждый свободно играет с мячом.

После сигнала воспитателя все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Игра повторяется.

«Займи свободный КРУЖОК».

Задачи: Учить детей передавать, ловить мяч, развивать навык ориентироваться на площадке. Воспитывать уважение к товарищам по игре.

Описание игры: На площадке в разных местах кладутся обручи на расстоянии 1,5-2 м один от другого. Играющие располагаются в этих обручах, за исключением водящего. По сигналу играющие начинают перебрасывать мяч друг другу, не сходя с места. Водящий, находясь между кружками, старается поймать мяч или коснуться его рукой. Если ему это удалось, то даётся сигнал. По сигналу игроки, находящиеся в обручах меняются местами, а водящий старается занять любой из обручей. Кто не успел, тот становится водящим. Победители те играющие, которые ни разу не были водящими.

«Мотоциклисты»

Задачи: Совершенствовать ведение мяча на месте и в движении, приучать детей видеть площадку

Описание игры: На площадке размечается дорога. Все дети - мотоциклисты. Они свободно ведут мяч по площадке. Около дороги стоит регулировщик. Он зелёным и красным флажками регулирует движение по дороге. Если регулировщик показывает красный флажок, мотоциклист останавливается, но мотор не выключает - ведёт мяч на месте. Когда поднимается зелёный флажок, мотоциклисты могут проехать улицу без остановки - провести мяч бегом. (Движение по улице проходит в одном направлении).

«Пять бросков»

Задачи: Учить детей бросать мяч в корзину, развивать меткость, справедливость.

Описание игры: Дети располагаются на расстоянии 1,5-2 м от корзины. По сигналу все бросают мячи в корзину, каждый подбирает свой мяч и опять

бросает. Побеждает тот, кто быстрее попадёт 5 раз в корзину, бросая мяч указанным способом.

## Игры с мячом

### «Встречная эстафета»

Дети образуют несколько команд, каждая команда выбирает водящего. Команды делятся пополам и становятся одна напротив другой на расстоянии 2-3 м. После сигнала водящий бросает мяч стоящему первым в противоположной колонне ребёнку, а сам бежит вслед за мячом. Поймавший мяч передаёт его напротив стоящему и отправляется за мячом. Игра заканчивается тогда, когда все игроки возвратятся на свои места, а мячи - водящим.

Выигрывает та команда, которая быстрее заканчивает игру.

### «Поймай мяч»

Дети делятся по трое. Двое из них располагаются друг против друга на расстоянии 3-4 м и перебрасывают мяч между собой. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если это удаётся, он меняется местами с тем, кто бросил мяч. Можно предложить детям перед броском выполнить какое - либо движение: бросить мяч вверх, вниз, поймать его, вести мяч на месте и т.д.

### «Передал – садись»

Дети образуют несколько команд, каждая команда выбирает капитана. Команды становятся в колонны за линией старта. Капитан каждой команды с мячом в руках становится напротив своей команды на расстоянии 2-3 м от неё. По сигналу воспитателя капитан передаёт мяч первому игроку колонны, который ловит его, передаёт обратно капитану и приседает. Капитан таким же образом передаёт мяч второму, затем - третьему и всем остальным игрокам. Каждый игрок после передачи мяча капитану приседает. Когда мяч передан капитану последним игроком, капитан поднимает мяч вверх над головой и вся команда быстро встаёт. Выигрывает та команда, которая раньше выполнила задание. Если игрок не поймал мяч, то он обязан за ним сбегать, вернуться на место и передать мяч капитану.

### «Мяч капитану»

Дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, отмеченный в конце чужой площадки. Игроки одной команды передают мяч своему капитану, а игроки другой команды стараются его перехватить и передать своему капитану. Мяч можно вести, передавать, но нельзя бежать с ним.

«Перехвати мяч». Играющие выбирают водящего и садятся в круг. Они передают друг другу набивной мяч так, чтобы его не поймал или не коснулся

водящий. Если водящему удастся поймать мяч, то он меняется ролью с тем, кто передавал мяч последним, и игра продолжается.

#### «Вызови по имени»

Задачи: Учить детей ловить мяч, умение согласовывать действия.

Дети делятся на команды и образуют круги. В центре круга – ребенок с мячом. После сигнала, он бросает мяч вверх и называет по имени того, кому предназначен мяч, тот должен успеть поймать мяч, не уронить его. После этого поймавший мяч бросает его вверх и также вызывает кого-либо. Выигрывает команда, меньше количество раз уронившая мяч.

#### Игры с передачей и ловлей мяча.

#### «10 передач»

Задачи: Учить детей передавать – ловить мяч, развивать умения согласовывать действия с товарищем.

Дети становятся с парами на расстоянии 2 м один от другого, у каждой пары по мячу. По сигналу они начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить мяч. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча на землю.

#### «Гонка мячей по кругу»

Задачи: Развивать быстроту в передаче мяча, умение сосредоточиться при выполнении задания. Воспитывать ответственность перед товарищами.

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У игроков, стоящих в круге напротив друг друга, мячи разного цвета или размеров. После сигнала игроки начинают передавать мячи друг другу, стараясь, чтоб один мяч догнал другой.

#### «У кого меньше мячей»

Задачи: Учить детей передавать – ловить мяч, развивать умение ориентироваться по площадке.

Дети делятся на две равные команды. Площадка разделена сеткой. У каждого игрока мяч, по сигналу дети перебрасывают мячи на сторону противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей.

#### «Метко в корзину»

Задачи: Учить сочетать ведение, остановку и броски мяча в корзину. Воспитывать ответственность и выдержку.

Дети распределяются на команды по числу щитов на площадке, и становятся в середине ее на указанные места. У первых игроков в руках мяч. По сигналу каждый ведет мяч к щиту, останавливается, бросает мяч указанным способом, ловит и передает его следующему товарищу по команде. Выигрывает команда, сделавшая больше попаданий.

Вариант. Броски мяча в корзину без ведения мяча.

Приложение №2

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### Примерный план-график распределения учебного материала

№ п/ п	Разделы подготовки	С е н т я б р ь	О к т я б р ь	Н о я б р ь	Д е к а б р ь	Я н в а р ь	Ф е в р а л ь	М а р т	А п р е л ь	М а й	Всего часов
<b>1</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>		<b>1</b>		<b>18</b>
	Строевые упражнения	1									1
	Упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища (все группы мышц)	1	1	1		1	1				5
	Упражнения для развития силы	1		1	1	1	1				5
	Упражнения для развития быстроты и гибкости		1	1							1
	Упражнения для развития общей выносливости Бег, прыжки	1		1	1	1			1		
<b>2</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>12</b>
	Упражнения на развитие					1	1	1	1		

	прыжковой техники										
	Упражнения на развитие техники бега (ускорения, рывки)				1		1	1	1		
	Игровая ловкость						1	1	1	1	
3	<b>Техническая подготовка</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>			<b>1</b>		<b>2</b>	<b>8</b>
	Техника перемещения			1				1		1	
	Техника передачи мяча	1	1		1						
	Техника бросков				1					1	
4	<b>Тактическая подготовка</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>8</b>
	Тактика нападения		1		1		1		1		
	Тактика защиты			1		1		1		1	
5	<b>Игровая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>18</b>
	Подвижные игры	1	1	1		1		1	1		
	Подвижные игры с мячом	1	1	1	1	1				1	
	Подвижные игры с элементами баскетбола				1	1	1	1	1	1	
6	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>1</b>	<b>1</b>							<b>1</b>	<b>3</b>
7	<b>Прием контрольных нормативов</b>		<b>1</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>5</b>
		8	8	8	8	8	8	8	8	8	<b>72</b>

Приложение №3

Оценочные материалы

Оценка результатов освоения материала определяется уровнем знаний, умений и навыков: высокий, средний, низкий уровень.

№	Тесты	Результат					
		Высокий		Средний		Низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Введение мяча с обводкой стоек (через 3м) Отрезок 15 м. туда и обратно	10	11	10,5	11,5	11	12
		8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3х10м с введением мяча (сек)	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков)	5	5	4	4	3	3
		5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после введения мяча (из 10 попыток)	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		7	7	6	6	5	5
		8	8	7	7	6	6
5	Бросок мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30сек (количество раз)	19	18	18	17	17	16
		20	19	19	18	18	17
		21	20	19	18	18	17
		22	20	20	19	19	19

Контрольные испытания по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП). Формы проверки результативности образовательного процесса: опрос на знание теоретических вопросов; выполнение контрольных нормативов.

Оценивание общефизической подготовки

Бег 30 м 6 х 5 м.

На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.

Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

#### Физическое развитие и физическая подготовленность

№	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	
2	Бег 30 м (6 x 5) (с)	
3	Бег 92 м с изменением направления (с)	
4	Прыжок в длину с места (см)	
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	
6	Прыжок вверх с разбега толчком двух ног (см)	
7	Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками (м):сидя стоя в прыжке с места	

Учащиеся, успешно освоившие программу, принимая активное участие в контрольных играх, участвуют в соревнованиях.