

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КЛИНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА  
ИМЕНИ М.В. ТРЕФИЛОВА»

Принято на  
тренерском совете  
МАУ ДО «КСШОР  
имени М.В. Трефилова»  
протокол № 1  
от «04» сентября 2023 г.

Утверждено  
Приказом № 164 от «29» сентября 2023 г.  
Директор МАУ ДО «КСШОР  
имени М.В. Трефилова»  
В.В. Гамеев  
«29» сентября 2023 г.



**Спортивно-оздоровительная программа  
по виду спорта «баскетбол»**

Срок реализации  
программы 10 лет

Разработчики:

Заведующий спортивными  
сооружениями – Денисова И.Е.  
Тренер-преподаватель – Кирилов А.В.  
Инструктор - методист - Щинова Н.Г.

Клин 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. СОДЕРЖАНИЕ .....	2
2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	5
4. ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	6
5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....	6
6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК .....	11
7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ .....	11

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Спортивно-оздоровительная программа по виду спорта «баскетбол» (далее - Программа) предназначена для организации обучения баскетболу детей в возрасте от 7 лет в спортивно - оздоровительных группах.

Программа направлена на физическое воспитание обучающихся, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, приобщение их к регулярным занятиям баскетболом, выявление одаренных обучающихся.

Программа разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- В соответствии Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2011, N 50, ст. 7354; 2021, N 18, ст. 3071), Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Приказ Минспорта РФ от 07.07.2023 г.. № 575 «О внесении изменения в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 г. № 999;
- Устава МАУ ДО «КСШОР имени М.В. Трефилова».

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

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

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

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

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

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

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

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

**Направленность Программы:** физкультурно - спортивная.

**Целью** данной программы является организация спортивной подготовки детей по баскетболу, массовое общефизическое оздоровление детей школьного возраста с различными физическими способностями.

**Основными задачами программы являются следующие:**

**1.** Содействие всестороннему физическому развитию организма ребенка, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек, соблюдения правил личной гигиены.

**2.** Формирование интереса, потребности к систематическим занятиям баскетболом.

**3.** Формирование навыков и привычек к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

**4.** Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры баскетбол.

**Возраст обучающихся:** от 7 лет.

**Сроки реализации Программы:**

Условия комплектования групп  
спортивно — оздоровительной направленности.

Таблица №1

Наименование группы	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное число занимающихся в группе	Максимальное количество тренировочных часов (в неделю)	Продолжительность одного занятия в часах	Общий объем подготовки (час).
СОГ	7	15	30	до 6 часов	Не более 2 часов	312 часов

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

коде освоения спортивно — оздоровительной программы, обучающиеся должны знать:

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

коде освоения спортивно — оздоровительной программы, обучающиеся должны уметь:

- применять на практике основы массажа
- грамотно планировать режим дня
- планировать питание, подбирать витамины согласно своему возрасту и состоянию здоровья
- применять правила личной гигиены на практике
- пропагандировать здоровый образ жизни личным примером
- коммуникательно вести себя в коллективе
- применять в игре правила баскетбола
- правильно выполнять общеразвивающие упражнения
- правильно выполнять упражнения на развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, координации.
- правильно выполнять перестроения при выполнении строевых упражнений.
- правильно выполнять упражнения, развивающие быстроту ответных действий
- правильно выполнять упражнения для развития прыгучести
- правильно выполнять упражнения для развития качеств, необходимых для бросков на точность с различных дистанций
- правильно и своевременно использовать технические приемы, необходимые в различных ситуациях
- анализировать и оценивать игровую ситуацию
- взаимодействовать с игроками своей команды для достижения оптимального командного результата

### 3. ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Учебный план рассчитан на одну учебную группу - 6 часов в неделю, 52 недели учебно-тренировочных занятий. Продолжительность 1 учебно-тренировочного часа приравнивается к минутам.

Таблица № 2

Разделы подготовки	Планируемое количество часов в год
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	46
Общая физическая подготовка	92
Специальная физическая подготовка	30
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	46
Техническая подготовка	62
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	32
Выполнение контрольных нормативов	4
Итого часов	312\6

### 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### *1. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.*

*Физическая культура и спорт в России.*

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

*Сведения о строении и функциях организма человека.*

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

*Влияние физических упражнений на организм занимающихся.*

Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

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

*Режим дня и питания.* Витаминизация. Планирование режима дня.

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

*Нагрузка и отдых* как взаимосвязанные компоненты физических упражнений.

Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, личные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Планирование нагрузки.

*Спортивные соревнования*, их организация и проведение.

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

*Основы техники и тактики* избранного вида спорта.

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

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

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

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

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

*Правила баскетбола*. Жестикация судей. Ведение протокола. Полномочия тренера капитана команды. Спортивное поведение на площадке.

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

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

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

## **2. Общая физическая подготовка**

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

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

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

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

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

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко - в цель», «Подвижные

ль», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Встречная эстафета» и т. д.

Спортивные игры: Волейбол. Футбол.

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

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

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

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

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

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной четверо скалкой: 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. Спрыгивание 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 максимальной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

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

### 3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения, развивающие быстроту ответных действий:

- по сигналу бег на 5, 10, 20 м из исходных положений: стойки баскетболиста (лицом, спиной и боком к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях относительно к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами;

- бег с остановками и изменением направления;
- челночный бег на 5 и 10 м;
- то же с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом - отягощением.

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

Упражнения для прыгучести:

- приседания и резкое выпрямления ног со взмахом рук вверх;
- то же, с прыжком вверх;
- то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг);
- многократные прыжки вверх;
- броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления; стоя на расстоянии 1-2 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным мячом) в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлиться и снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполнять ритмично, без лишних доскоков);

- то же, но без касания мячом стены;

- прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед;

- то же, с отягощением;
- напрыгивание на маты (постепенно увеличивая высоту);
- прыжки в глубину с гимнастической стенки на маты;
- спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх;
- прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий;
- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами;
- прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь обеими ногами;
- то же, но выполнять прыжки с разбега в два шага;
- прыжки опорные, прыжки со скалкой, разнообразные подскоки;
- многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ловлей мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча:

- сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев - на месте и в движении в сочетании с различными упражнениями

перемещениями;

- многократные броски набивного мяча из различных исходных положений;
- упражнения для кистей с гантелями, эспандерами;
- броски баскетбольного мяча в стену.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении броска:

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

#### **4. Техническая подготовка.**

Упражнения на технику передвижения:

- перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед.
- остановка двумя шагами и прыжком.
- повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед.
- стойка нападающего.
- прыжки толчком одной ноги.
- прыжки с короткого разбега.

- остановка двумя шагами.
- стойка защитника с выставленной ногой вперед.
- положение рук.
- передвижения приставными шагами в стороны, назад, вперед.
- передвижения в защитной стойке по сигналам.

Упражнения для ловли и передачи мяча:

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

Упражнения для ведения мяча в высокой стойке:

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

Упражнения для развития техники броска:

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

## **Технико-тактическая (интегральная) подготовка.**

Техника нападения.

- **Индивидуальные действия:** умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины. Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления.
- **Групповые действия:** Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».

Техника защиты.

- **выбор места** по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча.
- **применение изученных способов защитной стойки** в зависимости от места расположения нападающего на площадке.
- **командные действия**
- **умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите** (возвращение в тыловую зону, разбор игроков).
- **личная система защиты** на своей половине поля.

## **5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

В спортивно-оздоровительных группах продолжительность занятий - 52 календарных недели. Начало учебного года 01 октября, окончание учебного года 30 сентября.

Режим и продолжительность занятий с 08.00 до 20.00 часов.

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

## **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Таблица № 3

п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Щит баскетбольный навесной с корзиной	комплект	2
2	Мяч баскетбольный	штук	15
3	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	1
4	Скамейки гимнастические	штук	4

Пронумеровано и прошнуровано  
*Гавеев В. В.* листов.

Директор МАУ ДО "КШОР ИМЕНИ М.В. ТРЕФИЛОВА"

*Гавеев В. В.*  
Гавеев В. В. Гавеев В. В.  
2022 г.

