



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 00CF3B7A7872127C0B557A7E0558F58730
Владелец: Тахавова Сирина Аскарровна
Действителен с 10.06.2024 до 03.09.2025

МКУ «Управление образования» ИКМО «Лениногорский муниципальный район»
Республики Татарстан
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детей
«Детский оздоровительный-образовательный центр» муниципального образования
«Лениногорский муниципальный район» Республики Татарстан

Принято на заседании
педсовета ДООЦ
протокол № 1 от 27.08.2024

Утверждаю
Директор ДООЦ
_____ С.А.Тахавова
Приказ № 14 от «27»августа 2024

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивного направления
«Волейбол»
на 2024-2025 год
возрастная категория 11-15 лет
срок реализации 1 года

Составитель:
педагог дополнительного образования
Галимов Рафис Ильясович

Шугурово, 2024

I. Пояснительная записка

I. Общие положения

1.1. Настоящее Положение разработано в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Уставом МБУ ДО «Детский оздоровительно-образовательный центр» МО «ЛМР»

I.3. Направленность программы

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

В содержание примерной программы внесены изменения, учитывающие материально-техническую базу МБОУ Подлесная ООШ интересы обучающихся и их родителей (законных представителей), опыт педагогов дополнительного образования спортивного профиля. Изменения в программе соответствуют организационно-педагогическим условиям проведения учебно-тренировочного процесса, учебным тематическим планам и требованиям к содержанию программ дополнительного образования детей.

Создавать условия для здорового образа жизни и преимуществах ведения трезвого образа жизни в целях закрепления этих принципов у детей, подростков и молодежи.

I.4. Новизна программы

Новизну программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации, применение здоровьесберегающих технологий, которые являются приоритетными в деятельности МБОУ «Подлесная ООШ г. Лениногорска».

Программа позволяет добиться системности в работе по привлечению обучающихся к дополнительному образованию по спортивному профилю, формированию у них положительного интереса к физкультуре и спорту, здоровому образу жизни.

I.5. Актуальность программы

Актуальность программы определяется запросом со стороны обучающихся школы и их родителей на программы физкультурно-спортивного направления, анализе многолетнего педагогического опыта и потенциале МБОУ Подлесная ООШ г.

Лениногорска». Запрос родителей обучающихся на программы физкультурно-спортивной направленности и многолетний педагогический опыт основывается на следующей информации. В последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей и подростков, чей образ жизни в настоящее время отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды, направленностью на виртуальные способы общения. Занятия спортом, баскетболом, в частности, по мнению родителей и педагогов, будут способствовать вовлечению детей в массовые виды спорта, что в свою очередь, положительно скажется на их физическом и нравственном состоянии, будет формировать позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствовать повышению самооценки. Кроме того, систематические занятия спортивной деятельностью компенсируют у обучающихся дефицит двигательной активности, приобщат к здоровому образу жизни, будут содействовать укреплению здоровья, расширят кругозор детей, помогут найти друзей и единомышленников в социуме. К тому же, в процессе занятий и соревнований по баскетболу у детей воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера, что в настоящее время крайне важно для социализации детей и подростков, формировании важных социальных компетенций.

I.6. Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность программы заключается в создании в школе особой развивающей среды для выявления и развития возможностей детей в баскетболе, приобщения обучающихся, независимо от возраста, пола и физической подготовки к занятиям спортом вообще, что может способствовать не только их дальнейшему физическому совершенствованию, но и приобщению к здоровому образу жизни в целом, раскрытию и формированию лучших человеческих качеств.

I.11. Цель программы

Цель программы:

привлечение обучающихся к регулярным занятиям спортом посредством организованных занятий баскетболом, удовлетворение их индивидуальных потребностей в нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

I.12. Задачи программы

Обучающие:

- формирование представления о баскетболе, его возникновении, развитии и правилах соревнований;
- приобретение теоретических знаний в области баскетбола и практических навыков;
- обучение основам техники ведения мяча передачи в баскетболе;
- формирование знаний о закалывающих процедурах и укреплении здоровья;
- формирование знаний о технике безопасности при занятиях баскетболом, приёмах страховки и самостраховки.

Развивающие:

- развитие мотивации и положительного отношения ребёнка к занятиям баскетболом;
- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания;
- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности;
- развитие морально-волевых качеств;
- способствование укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

Воспитательные:

- воспитание трудолюбия, сознательной дисциплины, внимания, настойчивости и волевых качеств;
- воспитание сознательного интереса к занятиям баскетболом ;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни;
- воспитание духовно-нравственных качеств поведения в коллективе.

I.7. Отличительная особенность программы

Отличительная особенность программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции детей и подростков является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Кроме того, теоретический материал программы позволит расширить кругозор детей в области спорта вообще, сформирует интерес занимающихся к баскетболу, положительному влиянию спорта на здоровье. Программа учитывает различный уровень физической подготовки детей, их возрастные особенности, индивидуальные личностно-психологические характеристики.

. **Возраст детей:** 11-15 лет

I.8. Сроки реализации продолжительность образовательного процесса, этапы

Программа рассчитана на 1 год (28 недель, включая осенние, весенние и зимние каникулы). Учебный год начинается 01 октября и завершается 30 апреля. Объем программы – 168 часа, периодичность занятий: 2 раза в неделю по 3 часа , (1 занятие – 3 часа).

I.13. Ожидаемые результаты программы

Результатом освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол в школе» является приобретение обучающимися следующих **знаний, умений, навыков:**

обучающиеся

будут знать / понимать:

- историю развития баскетбола в мире и России;
- влияние физкультуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- требования техники безопасности к занятиям баскетболом;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- характеристику техники ведения мяча передачи в баскетболе, правила соревнований по баскетболу;

будут уметь:

- владеть техникой бросков мяча с 2 шагов в баскетболе;
- выполнять передачи мяча в движении;
- выполнять комплексы упражнений по общей физической и специальной физической подготовке;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

Обучающиеся по данной программе **смогут решать** следующие жизненно-практические задачи:

- анализировать свои действия и давать им оценку;
- ответственно относиться к учебно-образовательному процессу, поручениям, обязанностям;
- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе;

- иметь потребность в самообразовании в области физической культуры и спорта, здорового образа жизни.

I.14. Способы определения результативности

Проверка знаний и умений обучающихся проводится на каждом занятии. Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в групповых и школьных соревнованиях.

Уровень общей физической и специальной физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале, середине и конце учебного года. Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической п подготовленности, специальной физической подготовки, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП и желание продолжить занятия на следующем этапе подготовки

I.10. Особенности организации образовательного процесса

Для реализации данной программы используется очная форма обучения.

Состав группы – постоянный.

Формы организации деятельности детей на занятии – групповые и индивидуальные.

Формы проведения занятий: беседа, наблюдение, учебно-тренировочное занятие, спортивная игра, соревнование, выполнение тестовых заданий

I.14. Способы определения результативности

Проверка знаний и умений обучающихся проводится на каждом занятии. Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в групповых и школьных соревнованиях. Уровень общей физической и специальной физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале, середине и конце учебного года. Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня об щей физической подготовленности, специальной физической подготовки, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП и желание продолжить занятия на следующем этапе подготовки.

I.15. Формы подведения итогов реализации программы

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных);

- участие в спортивных праздниках.

Учебно – тематический план

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая	8
2	Техническая	63
2.1	Имитационные упражнения без мяча	6
2.2	Ловля и передача мяча	15
2.3	Ведение мяча	21
2.4	Броски мяча	21
3	Тактическая	46
3.1	Действия игрока в защите	19
3.2	Действия игрока в нападении	27
4	Физическая	36
4.1	Общая подготовка	18
4.2	Специальная	18
5	Участие в соревнованиях по баскетболу	12
6	Тестирование	3
	Итого	168

Содержание программы:

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Техника безопасности на занятиях баскетболом.
2. Правила игры «Баскетбол». Линии разметки баскетбольной площадки.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу. Жесты судей.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка

1 Общая физическая подготовка

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (опорный прыжок, стенка, скамейка,).
- 1.2. Подвижные игры.

- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий .
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).
2. Специальная физическая подготовка
 - 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
 - 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
 - 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
 - 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча
 - 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
 - 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: - с разной скоростью; - в одном и в разных направлениях.
 - 1.3. Передвижение правым – левым боком.
 - 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
 - 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
 - 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
 - 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
 - 1.8. Повороты на месте.
 - 1.9. Повороты в движении.
 - 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
 - 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.
2. Ловля и передача мяча.
 - 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
 - 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
 - 2.3. Двумя руками от груди в движении.
 - 2.4. Передача одной рукой от плеча.
 - 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
 - 2.6. То же после ведения мяча.
 - 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
 - 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
 - 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
 - 2.10. То же в движении.
 - 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
 - 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
 - 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
 - 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.
3. Ведение мяча.
 - 3.1. На месте.
 - 3.2. В движении шагом.
 - 3.3. В движении бегом.
 - 3.4. То же с изменением направления и скорости.
 - 3.5. То же с изменением высоты отскока.
 - 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.

- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски

мяча.

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Тематический план

№	Названия темы	Тип подготовки	Кол-во часов	Дата проведения
1.	Техника безопасности на занятиях в секции. История развития баскетбола. ОФП	Теор. ОФП	3	4.10
2.	Техника передвижений и остановок баскетболиста. Стойка баскетболиста. ОФП. Специальная физическая подготовка.	Техн. ОФП	3	6.10
3.	Совершенствование стоек баскетболиста. Остановки: двумя шагами; остановка прыжком. Ловли мяча.	Техн. СФП	3	11.10
4.	Остановка после движения прыжком и в 2-а шага. Техника ловли и передачи мяча. Развитие выносливости.	Техн. СФП	3	13.10
5.	Техника ловли мяча: ловля мяча на месте и в движении, ловля высоколетящего мяча,	Техн.	3	18.10

	ловля катящегося мяча. Передача мяча без движения.			
6.	Правила игры баскетбол. Техника передачи мяча двумя руками от груди, тоже самое снизу с отскоком от пола на месте и в движении.	Теор.	3	20.10
7.	Техника передачи мяча одной рукой от плеча, одной рукой с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в движении.	Техн.	3	25.10
8.	Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».	Техн. Интегр.	3	27.10
9.	ОФП. Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».	Техн. Интегр.	3	1.11
10.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП. Ведение мяча с изменением направления.	Теор. ОФП Техн.	3	3.11
11.	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка	Техн. СФП	3	8.11
12.	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Ведение с сопротивлением.	Такт. Техн.	3	10.11
13.	ОФП. Ведение мяча с сопротивлением. Тактика «защиты». Учебная игра.	Такт. Техн.	3	15.11
14.	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Такт. Интегр	3	17.11
15.	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Теор. Техн.	3	22.11
16.	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Передачи в «малой восьмерке». ОФП.	Такт. ОФП.	3	24.12
17.	Челночный бег. Ведение с обманными движениями, с финтом. Учебная игра	Такт. Техн.	3	29.11
18.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Интегр. СФП	3	1.12
19.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	3	6.12
20.	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Техн. СФП	3	8.12
21.	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. ОФП.	Такт. ОФП.	3	13.12
22.	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Такт.	3	15.12
23.	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Теор. Интегр.	3	20.12
24.	Контрольные испытания. Бросок мяча над	Контр. СФП	3	22.12

	головой (полукрюк, крюк). СФП			
25.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	Теор. ОФП Такт.	3	27.12
26.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Такт. Интегр.	3	29.12
27.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП.	Теор. Техн. ОФП	3	3.01
28.	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Техн.	3	5.01
29.	СФП. Броски мяча в корзину со средней дистанции после прохода защитника.	СФП. Техн.	3	10.01
30.	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Такт. Интегр	3	12.01
31.	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Такт. СФП	3	17.01
32.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	Теор. ОФП Техн.	3	19.01
33.	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра.	Такт.	3	24.01
34.	Сочетания приемов: ведения, передач, бросков. Учебная игра.	Техн.	3	26.01
35.	СФП. Зонная защита. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Учебная игра.	СФП. Такт.	3	31.01
36.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Такт. Интегр.	3	2.02
37.	Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Учебная игра.	Теор. Техн.	3	7.02
38.	ОФП. Тактика персональной защиты. Взаимодействие игроков при индивидуальной защите.	ОФП. Такт. Интегр.	3	9.02
39.	Тактика защиты и нападения. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	Такт. Интегр.	3	14.02
40.	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Техн. Интегр.	3	16.02
41.	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Такт. СФП	3	21.02
42.	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Теор. Техн.	3	28.02

43.	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт.	3	2.03
44.	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний. СФП.	Техн. Такт. СФП.	3	7.03
45.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	3	9.03
46.	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	Такт. Интегр.	3	14.03
47.	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча	ОФП Техн.	3	16.03
48.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра. СФП.	Такт. СФП.	3	21.03
49.	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Учебная игра.	Такт. Интегр.	3	23.03
50.	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. ОФП.	Интегр. ОФП	3	28.03
51.	Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Теор. СФП Техн.	3	30.03
52.	Контрольные испытания. Учебная игра	Контр. Интегр	3	4.04
53.	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Такт.	3	6.04
54.	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Интегр.	3	11.04
55.	ОФП. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Техн. ОФП	3	13.04
56.	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Теор. СФП Техн.	3	18.04
57.	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. СФП.	Такт. СФП.	3	20.04
58.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Двусторонняя игра. СФП.	Интегр. СФП.	3	25.04
59.	Контрольные испытания. Подведение итогов года. Двусторонняя игра.	Контр.	3	27.04
	Итого:	168 часа		

Список литературы:

1. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры в IV-VI классах: Пособия для учителей, -Москва, «Просвещение», 1984 г.
2. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М.Портнов и др. М. Советский спорт, 2004. 100 с.
3. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 1/ Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М.Портнова. – М., Изд. Центр Академия, 2002.
4. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/ Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М.Портнова. – М., Изд. Центр Академия, 2004.
5. А. Николич, В. Параносич "Отбор в баскетболе"

Лист согласования к документу № 13 от 27.01.2025
Инициатор согласования: Тахавова С.А. Директор
Согласование инициировано: 27.01.2025 10:20

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Тахавова С.А.		 Подписано 27.01.2025 - 10:20	-