

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО АЛЕКСАНДРОВСК

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа им. дважды Героя Советского Союза В.Н. Леонова»

Программа рассмотрена и  
рекомендована к применению  
Педагогическим советом  
МАУ ДО ДЮСШ  
17.04.2023



Утверждаю  
И.о. директора МАУ ДО ДЮСШ  
*Крест* К.Г. Крестьянинова  
26.06.2023

# СТРИТБОЛ

дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
для детей и подростков в возрасте 10-18 лет  
(разноуровневая)  
на 2023-2024 учебный год

Составители:

Писарев В.В. – тренер-преподаватель МАУ ДО ДЮСШ  
Сидько Л.В. – заместитель директора по УВР МАУ ДО ДЮСШ  
Осянина Е.И. – инструктор-методист МАУ ДО ДЮСШ

Срок реализации программы 6 лет  
В редакции 2023 года

г. Полярный

## Содержание

Пояснительная записка	3
План учебно-тренировочных занятий	5
Программный материал.	
Теоретическая подготовка. Практическая подготовка	6
Инструкторская и судейская практика	10
Система контроля и зачетные требования	11
Методическое обеспечение программы	12
Воспитательная работа	13
Материально-техническое обеспечение	14
Литература	16

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ, Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196), Постановлением Главного государственного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации дополнительного образования детей».

Форма обучения: очная. Язык образования – русский.

Программа физкультурно-спортивной направленности разработана для детей и подростков, обучающихся в спортивно-оздоровительных группах. В учебных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами вида спорта.

Актуальность программы: направлена на удовлетворение потребности детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное развитие воспитанников, а также в связи с возросшей популярностью вида спорта.

Отличительная особенность в социальной направленности. Предоставляет возможность детям, достигшим возраста зачисления, но не получившим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобрести к активным занятиям избранным видом спорта, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Предлагаемая программа регламентирует организационно-методические и содержательные аспекты работы с детьми и подростками с учетом возрастных психофизиологических и индивидуальных особенностей школьников, зачисленными в спортивную школу согласно Положению о правилах приема детей в МАОУ ДО ДЮСШ.

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и формирование культуры здорового и безопасного образа жизни посредством избранного вида спорта. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Решение задач, поставленных перед учебными группами, предусматривает:

- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- обеспечение духовно-нравственного, патриотического воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе подготовки юных спортсменов. Эта форма работы охватывает всех желающих заниматься спортом. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

Основополагающие принципы:

Системность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки,

воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преимственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преимственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа подготовки и индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и нагрузок для решения одной или нескольких задач физической подготовки.

К занятиям в группах физкультурно-спортивной направленности допускаются все лица, желающие заниматься спортом, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача), зачисленные в спортивную школу согласно Положению о правилах приема детей в МАОУ ДО ДЮСШ.

Годовой план рассчитан на 52 недели обучения. Продолжительность одного занятия не более двух академических часов.

Учитывая негативное влияние условий Крайнего Севера на спортивный результат при подготовке спортсменов (короткий (длинный) световой день, недостаток кислорода и витаминов, воздействие резких перепадов атмосферного давления и пр.) внесены изменения в контрольные нормативы.

#### Режим учебно-тренировочной работы

Этапы подготовки	Период обучения	Минимальное кол-во учащихся в группе, чел.	Оптимальная наполняемость групп, чел.	Максимальный объем часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
Спортивно-оздоровительный этап	1	15	15-20	6	Прирост показателей по ОФП и СФП
	2	12	12-20	6	
	3-4	10	10-20	6	
	5-6	8	8-20	6	

Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки определены с учетом техники безопасности и в соответствии с учетом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ от 12.05.2014г. № ВМ-04-10/2554.

Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

Основные формы учебно-тренировочного процесса

- учебно-тренировочные занятия
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций)
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях
- тестирование и медицинский контроль

Предполагаемыми результатами выполнения программы являются:

1. Формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий.

2. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, повышение уровня физической подготовленности и гармоничное развитие в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.

3. Выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями.

4. Освоение основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативы по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учетом возрастных особенностей обучающихся.

### План учебно-тренировочных занятий на 52 недели

№	Разделы подготовки	Годы обучения				
		1	2	3	4	5-6
<i>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</i>						
1	Физическая культура и спорт в РФ	1	-	-	-	-
2	Развитие вида спорта в РФ	1	1	1	1	-
3	Влияние занятий спортом на строение и функции организма	1	1	1	1	1
4	Гигиена, закаливание, питание и режим	1	1	1	1	1
5	Техника безопасности и профилактика травматизма	1	1	1	1	1
6	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	1	1	1	1
7	Основы техники и тактики	1	1	-	-	-
8	Основы методики обучения и тренировки	1	1	1	1	1
9	Моральная и психологическая подготовка	1	1	1	1	1
10	Физическая подготовка	1	1	1	1	1
11	Периодизация спортивной тренировки	-	-	-	-	1
12	Планирование и контроль тренировки	1	1	1	1	1
13	Планирование, организация, проведение, правила соревнований	-	-	1	1	1
14	Оборудование и инвентарь	1	-	-	-	-
15	Просмотр и анализ соревнований	-	1	1	1	1
16	Установки перед соревнованиями	-	1	1	1	1
	Итого:	12	12	12	12	12
<i>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</i>						
1	Общая физическая подготовка	172	172	124	124	78
2	Специальная физическая подготовка	64	64	78	78	80
3	Технико-тактическая подготовка	52	52	64	64	80
4	Психологическая подготовка	-	-	10	10	20
5	Соревновательная практика /контрольные тестирования	4	4	10	10	20
6	Восстановительные мероприятия	4	4	8	8	10
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	2	2	4
8	Врачебный и медицинский контроль	4	4	4	4	8
	Итого:	300	300	300	300	300
	Общее количество часов:	312	312	312	312	312

## **Программный материал**

### **Теоретическая подготовка**

**Тема 1.** Физическая культура и спорта в России. Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования. Международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

**Тема 2.** Состояние и развитие вида спорта в России. История развития вида спорта в мире и в нашей стране. Спортивные сооружения для занятий видом спорта и требования к их содержанию. Количество занимающихся в мире и в России.

**Тема 3.** Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры). Мониторинг здоровья (рост, масса тела, динамическая и статическая сила рук). Воспитание нравственных гражданских и волевых качеств. Мотивация к занятиям спортом. Психологическая подготовка в многолетней спортивной тренировке. Инициативность, самостоятельность, творческое отношение к занятиям. Ответственность за свои поступки перед семьей, классом, командой, коллективом.

**Тема 4.** Гигиенические требования к обучающимся. Понятия о гигиене и санитарии. Понятия о рациональном питании. Гигиенические требования к питанию спортсмена. Уход за телом, полостью рта, зубами. Режим дня. Профилактика вредных привычек.

**Тема 5.** Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых.

**Тема 6.** Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания. Виды закаливания. Профилактика спортивного травматизма. Первая доврачебная помощь при травмах.

**Тема 7.** Основы техники игры. Основные технические приемы игры. Средства и методы спортивной тренировки. Анализ техники изучаемых приемов игры. Сочетание технических приемов.

**Тема 8.** Спортивные соревнования. Организация и проведение спортивных соревнований. Положение о проведении соревнований. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья, судьи на площадке, секретарь и помощник секретаря, секундометрист, судья-информатор, оператор 24 секунд.

**Тема 9.** Учет знаний и умений по безопасности движения.

### **Общая физическая подготовка**

**Строевые упражнения.** Шеренга. Колонна. Фланг. Интервал. Дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя. Расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками, разновременно. То же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах. Приседания, отведение, приведение и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлении. Выпады, подскоки из различных исходных положений ног. Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловища, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног

в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положение лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении вися. Различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами.

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по лестнице. Упражнения на гимнастической лестнице.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. 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 прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование 2-3 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, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, теннис, волейбол.

**Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через различные препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов, прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. кроссовая подготовка на различные дистанции, плавание, ходьба на лыжах.

### **Специальная физическая подготовка**

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре

на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбегу в стену, через верёвочку на точность попадания в цель. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку, ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

#### Техническая подготовка

Приемы игры. 1	СОГ
Прыжок толчком двух ног	+
Прыжок толчком одной ноги	+
Остановка прыжком	+
Остановка двумя шагами	+
Повороты вперёд	+
Повороты назад	+
Ловля мяча двумя руками на месте	+
Ловля мяча двумя руками в движении	+
Ловля мяча двумя руками в прыжке	+
Ловля мяча двумя руками при встречном движении	+
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении	+



Ловля мяча двумя руками в движении сбоку	+
Ловля мяча одной рукой на месте	+
Ловля мяча одной рукой в движении	+
Ловля мяча одной рукой в прыжке	+
Ловля мяча одной рукой при встречном движении	+
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении	+
<b>Приемы игры. 2</b>	
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку	+
Передача мяча двумя руками сверху	+
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+
Передача двумя руками с места	+
Передача мяча двумя руками в движении	+
Передача мяча двумя руками в прыжке	+
Передача мяча двумя руками (встречные)	+
Передача мяча двумя руками (поступательные)	+
Передача мяча двумя руками на одном уровне	+
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)	+
Передача мяча одной рукой сверху	+
Передача мяча одной рукой от головы	+
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)	+
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)	+
<b>Приемы игры. 3</b>	
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)	+
Передача мяча одной рукой с места	+
Передача мяча одной рукой в движении	+
Передача мяча одной рукой в прыжке	+
Передача мяча одной рукой (встречные)	+
Передача мяча одной рукой (поступательные)	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне	+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+
Ведение мяча с низким отскоком	+
Ведение мяча со зрительным контролем	+
Ведение мяча без зрительного контроля	+
Ведение мяча на месте	+
Ведение мяча по прямой	+
Ведение мяча по дугам	+
Ведение мяча по кругам	+
Ведение мяча зигзагом	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока	+
Обводка соперника с изменением направления	+
Обводка соперника с изменением скорости	+

Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	+
Обводка соперника с переводом под ногой	+
Обводка соперника за спиной	+
Обводка соперника с использованием нескольких приёмов подряд (сочетание)	+
Броски в корзину двумя руками сверху	+
Броски в корзину двумя руками от груди	+
Броски в корзину двумя руками снизу	+
Броски в корзину двумя руками сверху вниз	+
Броски в корзину двумя руками (добивание)	+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита	+
Броски в корзину двумя руками с места	+

### Тактическая подготовка

#### Тактика нападения

Выход для получения мяча +	+
Выход для отвлечения мяча +	+
Розыгрыш мяча +	+
Атака корзины +	+
«Передай мяч и выходи» +	+
Наведение, пересечение.	+

#### Тактика защиты

Противодействие получению мяча +	+
Противодействие выходу на свободное место +	+
Противодействие розыгрышу мяча +	+
Противодействие атаке корзины +	+
Подстраховка +	+
Система личной защиты	+

**Игровая подготовка:** подвижные игры с элементами стритбола. Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча. Игры («салки», «мяч капитану»)

**Контрольные игры:** игра на одно и на два кольца. Игра по упрощенным правилам стритбола: 1x1, 2x2, 3x3.

#### Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в группе под наблюдением тренера.
5. Составить конспект урока и провести занятие с командой.
6. Провести подготовку команды своей группы к соревнованиям.
7. Руководить командой группы на соревнованиях.

8. Составить положение о проведении соревнований по стритболу.
9. Вести протокол игры.
10. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
11. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).

### **Система контроля и зачетные требования**

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся и своевременного выявления пробелов целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре. В течение года в спортивно-оздоровительных группах проводится контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений

Одним из методов контроля эффективности занятий в группах является участие в учебных и контрольных играх. Учебные и контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитывается результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, ведения мяча. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом в кольцо, подачах, ведения мяча.

#### **Нормативные требования по физической подготовке**

Группы	Прыжок в длину с места (см)		Высота подскока (по Абалакову)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
1-год	160	155	30	28	4,2	4,5	4п15	4п	1,16	1,20
2-год	174	160	32	32	4,0	4,3	5п	4п20	1,07	1,15
3 год	195	195	38	37	3,9	3,8	6п15	6п	1,55	2,10
4 год	205	205	41	40	3,8	3,7	7п	6п25	1,45	1,55
5 год	210	205	43	41	3,6	3,7	8п	7п	1,35	1,40
6 год	215	207	44	42	3,6	3,7	8п10	7п10	1,32	1,37

#### **Нормативные требования по технической подготовке**

Группы	Передвижение в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски(%)	
	м	д	м	д	м	д	м	д
1-год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28
2-год	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30
3 год	9,0	9,5	14,2	14,8	13,8	14,1	40	40
4 год	8,7	9,0	14,0	14,6	13,6	13,9	45	45
5 год	8,5	8,8	13,9	14,5	13,5	13,8	58	48
6 год	8,6	8,7	13,5	14,4	13,2	13,6	50	50

Примечание: перевод обучающихся на очередной год обучения осуществляется при выполнении 80% из общего количества нормативов.

## **Методическое обеспечение программы**

Подготовка юного спортсмена осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

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 воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основой структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

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.

### **Методы организации и проведения образовательного процесса:**

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения

- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники баскетбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики баскетбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях
- Подвижные и подготовительные игры
- Игровая практика

### **Воспитательная работа**

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней подготовки тренер-преподаватель формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

#### ***Воспитательные средства:***

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

#### ***Основные воспитательные мероприятия:***

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне нее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в стритболе (неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств.

Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

### **Материально-техническое обеспечение**

В соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» учреждение (МАУ ДО ДЮСШ) определяет нормы материально-технического обеспечения инвентарем исходя из

минимальных потребностей для обеспечения учебно-тренировочного процесса среднесписочного количества обучающихся.

Список инвентаря:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Кол-во	Примечание
1.	Спортивный зал	шт	1	
2.	Баскетбольные кольца и щиты	шт	6	
3.	Баскетбольные мячи	шт	15	
4.	Набивные мячи	шт	4	
5.	Скакалки	шт	10	
6.	Насос	шт	1	
7.	Фишки и конусы	шт	10	
8.	Гимнастические маты	шт	2	
9.	Секундомер	шт	1	
10.	Свисток	шт	1	

Помещение для проведения занятий по данной программе отвечает действующим санитарным нормам и правилам освещенности, вентиляции, отоплению и пожарной безопасности. В помещении находится медицинская аптечка в полной комплектации.

## Литература

1. Ю.М. Портнов Баскетбол учебник для ВУЗов физической культуры, 2001.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР. Москва. Советский спорт, 2008.
3. Программы для внешкольных учреждений. Москва. Просвещение, 1997.
4. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова Спортивные игры. Учебник для вузов. Москва. Изд. Центр Академия. Том 1, том 2. 2002, 2004.
5. Гомельский А.Я. Баскетбол секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений–М.: А Генетю «ФАИР», 2007.
6. Википедия свободная энциклопедия <https://ru.wikipedia.org>
7. Официальный сайт Министерства спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 547202938716807997915962127595569658521524720984

Владелец Роман Игорь Георгиевич

Действителен с 24.04.2024 по 24.04.2025