

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Дворец творчества детей и молодежи
муниципального образования г. Братска**

РАССМОТРЕНО:

Заседание МС

МАУ ДО «ДТДиМ» МО г. Братска

Протокол № 02

от « 28 » _сентября_ 2026 г.

Зам. директора по УВР,

_____ Малькова Д. В.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № _892_

от «30» сентября 2026 г.

Директор МАУ ДО «ДТДиМ»

МО г. Братска

_____ О.В. Мельник

Дополнительная общеразвивающая программа

«Лига взрослых баскетболистов»

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Срок реализации программы – 7 месяцев.

Возраст учащихся – от 18 лет

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 234E7AF90BEAE4F24DD9724E7EESA64F
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДВОРЕЦ
ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ" МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА
Действителен: с 18.06.2026 до 11.09.2027

Автор-разработчик:

педагог дополнительного образования

Цыркунов Н.А.

г. Братск, 2026 г.

Пояснительная записка

Краткосрочная дополнительная общеразвивающая программа для взрослых «Лига взрослых» (далее – Программа) разработана на основании нормативно-правовых документов: Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 13.12.2024 г.), Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20) .

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность. Систематические занятия физическими упражнениями повышают не только физическую, но и умственную работоспособность, раскрывают скрытые возможности учащихся. Для современных детей регулярные занятия физической культурой и спортом очень актуальны, так как отрицательное влияние на растущий организм оказывает малоподвижный образ жизни. При реализации данной программы создаются благоприятные условия для всестороннего развития и укрепления физического здоровья учащихся, развития сердечно - сосудистой системы, укрепления опорно-двигательного аппарата, улучшения общей координации, умения активно управлять расслаблением мышц, восстановления функциональных систем организма после интенсивных нагрузок для снятия эмоционального утомления.

Отличительной особенностью программы является то, что в ней уделяется большее внимание развитию физических данных, разучиванию и совершенствованию тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе.

Принцип зачисления: прием обучающихся осуществляется на основании личного заявления и договора об оказании услуг.

Адресат программы: Возраст от 18 лет.

Срок реализации: 7 месяцев, с общим количеством часов 180.

Форма обучения: групповая (до 12 человек).

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Форма обучения – очная.

Форма организации деятельности: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы.

Учебные занятия проводятся согласно программе по тематическому плану с соблюдением основных педагогических принципов обучения: сознательности, активности, индивидуальности, доступности, систематичности.

Цель программы: формирование конкурентно-способной команды для успешного участия в соревнованиях по баскетболу.

Задачи:

- формировать навык ведения соревновательного характера игры;
- развивать самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, отслеживания непрерывного изменения обстановки игры
- совершенствовать навыки игры (техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта);
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;
- формировать организаторские навыки взаимодействия в команде воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формировать командный опыт по участию в соревнованиях разного уровня.

Планируемые результаты

-учащийся будет уметь вести соревновательный характер игры, проводить технические и тактические действия, организовывать групповые действия, отслеживать непрерывное изменение обстановки игры.

приобретет привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
 -уметь самостоятельно выполнять физические упражнения, направленных на укрепление здоровья, улучшение физических качеств.
 -будут развиты положительные личностные качества (чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи);
 -приобретет командный опыт по участию в соревнованиях разного уровня.

Учебный план

Название направления деятельности	Количество часов			Форма промежуточной аттестации/ контроля
	<i>Продвинутый</i>			
	всего	теория	практика	
Вводное занятие. Входящая диагностика.	2	-	2	
Развитие двигательных качеств	50	-	50	
Обучение техническим и тактическим элементам	70	-	70	
Деятельность оздоровительной направленности	30	-	30	
Соревновательная деятельность	28	-	28	
Итого	180	-	180	

Календарный учебный график

Направление деятельности / месяц	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель
Вводное занятие. Входящая диагностика.	2						
Развитие двигательных качеств	8	7	7	7	7	7	7
Обучение техническим и тактическим элементам	10	10	10	10	10	10	10
Деятельность оздоровительной направленности	6	4	4	4	4	4	4
Соревновательная деятельность	4	4	4	4	4	4	4
Всего	30	25	25	25	25	25	25

Содержание программы

- 1. Организационная работа.** Набор групп.
- 2. Вводное занятие. (2 часа)** Для всех уровней инструктаж по техники безопасности и выполнение входящего контроля, тестирование физических и тактических возможностей учащихся. Входящий контроль.
- 3. Развитие двигательных качеств. (50 часов)**
Продвинутый уровень: Развитие двигательных способностей или навыков — это долгий, сложный и кропотливый процесс, позволяющий довести выполнение некоторых простых актов до автоматизма. Более усиленные физические упражнения, направленные на скоростно-силовые и силовые качества. Совершенствование техники так же за счет специальных физических упражнений и развитие быстроты мышления за счет координационных упражнений.
- 4. Обучение техническим приемам.(70 часов)**

На занятиях дается более подробное обоснование того или иного технического элемента, элемент отрабатывается до полного его совершенствования. Во время занятий учащиеся приобретают большой двигательный опыт, координацию движений, правильное расположение тела в пространстве. Учатся общаться при помощи вербального и невербального общения, а также повышают свою коммуникативную компетентность.

5. Деятельность оздоровительной направленности (30 часов)

Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения). Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.

6. Соревновательная деятельность. (28 часов)

Алгоритм учебного занятия. Основной формой практических занятий является тренировка, которая строится по общепринятой схеме. Теоретические знания предоставляются в форме коротких бесед и занимают по времени не более третьей части занятия. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

1. Подготовительная часть (приветствие, сообщение задач учебно-тренировочного занятия, разминка).
2. Основная часть (Обобщение, систематизация и закрепление ранее изученного материала).
3. Заключительная часть (Подведение итогов, приведение в норму всех систем и функций организма).

В реализации программы системно используются элементы *здоровьесберегающей технологии*:

- соблюдение санитарно – гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота), правил техники безопасности;
- рациональная плотность занятия (время, затраченное занимающимися на учебную работу должно составлять не менее 60 % и не более 75-80 %);
- четкая организация тренировочного процесса;
- строгая дозировка тренировочной нагрузки;
- смена видов деятельности;
- включение технологических приемов и методов, способствующих самопознанию, самооценке занимающихся;
- построение занятия с учетом работоспособности занимающихся;
- индивидуальный подход к занимающимся с учетом личностных возможностей;
- благоприятный психологический климат, ситуации успеха и эмоциональные разрядки;
- целенаправленная рефлексия в итоговой части занятия.

Условия реализации программы

Для успешной работы необходимы следующие условия:

1. Кадровые:

Тренировочный процесс должен организовывать квалифицированный педагог, имеющий среднее или высшее специальное образование и опыт педагогической деятельности.

2. Материально-технические:

Спортивные базы:

- спортивный зал;

Спортивное оборудование:

- гимнастические маты;
- гимнастическая скамья.

Спортивный инвентарь

- скакалки;
- баскетбольные мячи;

- тумба спортивная;
- стойки;

3. Методические:

Продуктивность занятий во многом зависит от качества их подготовки. Перед каждым занятием необходимо подготовить план его проведения, отметить новые термины и понятия, подготовить наглядные пособия (при необходимости). Для выполнения упражнений и релаксации должна быть подготовлена фонограмма. Особое внимание следует уделять вопросам техники безопасности: главный принцип выполнения упражнений: каждый делает на своем уровне физического развития. За 5-7 мин до конца занятия работу необходимо прекратить и подвести итоги, осуществить рефлекссию.

4. Требования к занимающимся: занимающиеся должны посещать учебные занятия согласно утвержденному расписанию и выполнять упражнения в соответствии с указаниями тренера.

Входящая диагностика
на определение уровня физической подготовленности
Уровень физической подготовленности занимающихся от 18 лет (по В.И. Лях)

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий 1 балл	Средний 2 балла	Высокий 3 балла	Низкий 1 балл	Средний 2 балла	Высокий 3 балла
1	Отжимания в упоре лежа (кол-во раз)	15	24	28	32	6	9	12
		16	25	30	35	8	10	12
		17	25	32	40	6	9	14
2	Прыжок в длину с места, см	15	175 и меньше	190—205	220 и больше	155 и меньше	165—185	205 и больше
		16	180	195—210	230	160	170—190	210
		17	190	205—220	240	160	170—190	210
3	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 30сек)	15	15 и меньше	16-25	26 и более	12 и меньше	13-18	19 и больше
		16	16	17-26	27	13	14-19	20
		17	17	18-27	28	13	14-19	20

Список литературы

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.
2. Былеева А.В. Подвижные игры. – М.: ФиС, 1982.
3. Гогун Н.Е., Мартынов Б. И. Психология физического воспитания и спорта.-М.: – CADEMIA, 2000. 110с
4. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М.,1999.
5. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
6. Марущак В.В. Спортивные игры. – М.:Военное издательство, 1985.
7. Методические рекомендации в помощь педагогу, работающему над авторской образовательной программой. Московский городской дворец творчества детей и юношества. Центр программно-методического обеспечения под общей редакцией Шадриной И.Е. - М., 1995.

