

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования спортивная школа «Дорожник»  
г. Каменки Каменского района Пензенской области**

**(МБОУ ДО СШ «Дорожник»)**

**02 - 07**

Рассмотрена на педагогическом совете  
МБОУ ДО СШ «Дорожник»  
протокол № 1  
от «01» сентября 2025 г.



Утверждаю  
директор МБОУ ДО СШ «Дорожник»  
Д.В.Руфкин  
приказ № 41 от «01» сентября 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ПО БАСКЕТБОЛУ  
для спортивно-оздоровительного этапа**

(возраст детей 11-18 лет)  
Срок реализации программы - 1 года

**Разработчики:**  
Круглова М.В. - инструктор-методист  
Фомина О.Ю. – тренер-преподаватель  
Кулиев А.А. – тренер-преподаватель

г. Каменка, 2025 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Планируемые результаты	5
3. Учебный план.	6
4. Календарный график образовательного процесса.	6
5. Содержание программного материала:	7
6. Воспитательная работа.	13
7. Система контроля и оценивания результатов	15
8. Организационно-педагогические условия реализации Программы	16

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта – баскетбол (далее – Программа) составлена в соответствии с:

✓ Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

✓ Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,

✓ Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

✓ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

**Направленность (профиль) программы** – физкультурно-спортивная;

**Актуальность** программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**Своевременность** программы в соответствии с концепцией развития дополнительного образования детей в общественном понимании необходимости открытого вариативного образования, полного обеспечения права человека на выбор данного вида деятельности, в котором происходит личностное и профессиональное самоопределение детей 11-18 лет, обеспечение адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности.

**Необходимость** в создании прочной основы для воспитания здорового человека, конкурентно-способной среды, сильной, гармонично развитой личности, опирающаяся на раскрытие и использование субъектного опыта каждого обучающегося посредством применения личностно значимых способов, расширения двигательных возможностей; компенсации дефицита двигательной активности обучающихся, выявление и развитие у обучающихся творческих способностей и интереса к деятельности.

Данная программа соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами баскетбола.

**Отличительные особенности программы.** Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, а не на подготовку мастеров высокого класса, выявление и поддержку одаренных детей

**Адресат программы.** в реализации программы участвуют дети школьного возраста, желающие заниматься баскетболом, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Цель программы** - создание условий для полноценного физического развития и укрепления

здоровья учащихся посредством приобщения к занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни.

**Задачи программы:**

**Личностные:**

Содействие правильному физическому развитию детей, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья;

развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты;

формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, двигательные умения формируются в процессе выполнения определенных движений естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание, плавание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в баскетболе;

воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом;

приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта. Обучающиеся должны получить четкое представление о режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т.п.

**Метапредметные:**

использование рациональных способов выполнения того или иного задания, добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям;

умение содержательно наполнить самостоятельные формы занятий физической культурой;

умение выделить главное в рассказе и показе педагога, выделять ведущее звено и основу техники, условия успешного выполнения движения;

владение способами планирования, организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой;

выполнение упражнения и применение технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях;

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях;

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений;

умение вести познавательную деятельность в группе.

**Образовательные (предметные):**

формирование устойчивого интереса к занятиям;

формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;

овладение основами игры в баскетбол;

овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.

**Использование дистанционных образовательных технологий (ДОТ)  
в образовательной деятельности**

Дистанционные образовательные технологии (далее ДОТ) - образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии учащихся и педагогических работников.

Школа вправе использовать ДОТ при всех предусмотренных законодательством РФ формах получения дополнительного образования, при проведении различных видов учебно-тренировочных занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации учащихся, а также при введении режимов ПГ и ЧС (эпидемии, пандемии и др.). ДОТ могут использоваться при непосредственном взаимодействии педагогического работника с учащимися для решения задач персонализации образовательного процесса.

Школа доводит до участников образовательных отношений информацию о реализации образовательных программ или их частей с применением ДОТ, обеспечивающую возможность их

правильного выбора.

ДОТ обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие учащегося и тренера-преподавателя осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

Основными элементами системы ДОТ являются цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; использование мессенджеров WhatsApp, Viber; e-mail; облачные сервисы; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности. В обучении с применением ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- ✓ Консультация;
- ✓ Семинар;
- ✓ Практическое занятие;
- ✓ Контрольное тестирование;
- ✓ Тренировочное занятие в группах и по индивидуальному учебному плану;
- ✓ Самостоятельная работа.

Сопровождение дистанционных курсов может осуществляться в следующих режимах:

- ✓ Тестирование on-line;
- ✓ Консультации on-line;
- ✓ Предоставление методических материалов;
- ✓ Сопровождение off-line (проверка тестов, различные виды текущего контроля и промежуточной аттестации).

## **2. Планируемые результаты**

Уточняют и конкретизируют требования к результатам освоения образовательной программы общекультурного базового уровня с учетом возрастной специфики учащихся:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- формирование морально-волевых качеств;
- потребность в здоровом и активном образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании обучения уровень знаний, умений и навыков, обучающихся должен соответствовать требованиям контрольного тестирования.

По итогам обучения по программе общекультурного базового уровня обучающиеся должны знать: состояние и развитие баскетбола в России; правила техники безопасности; правила игры; терминологию баскетбола.

Должны уметь:

- выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;
- анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- обладать тактикой нападения и защиты;
- судить соревнования по баскетболу.

Должны иметь навыки:

владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча;

- применять индивидуальные действия, как в нападении, так и в защите;
- самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.

### 3. Учебный план

Учебный план программы рассчитан на 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель на период активного отдыха учащихся в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальному заданию. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей. В группах, с целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 2 часа в неделю (10% от годового объема) с возможностью увеличения нагрузки в каникулярный период (не более 25% от годового тренировочного объема).

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов первого года обучения		Форма контроля
		теория	практика	
1	Вводное занятие	2	-	беседа
2	Теоретическая подготовка	9	-	беседа
3	Общefизическая подготовка	2	84	диагностика
4	Специальная физическая подготовка	2	82	диагностика
5	Технико-тактическая подготовка	2	78	диагностика
6	Соревновательная деятельность	1	8	соревнования
7	Контрольные испытания	1	4	промежуточная и итоговая аттестация
8	Итоговое занятие	1	-	беседа
	<b>Всего часов на 46 недель</b>	<b>20</b>	<b>256</b>	
	<b>Самостоятельная работа, ДОЛ</b>		<b>36</b>	
	<b>Всего часов на 52 недели</b>		<b>312</b>	

### 4. Календарный график образовательного процесса для спортивно-оздоровительного этапа

Календарный учебный график реализации программы регламентируется календарным учебным графиком МБОУ ДО СШ «Дорожник» на 2024-2025 учебный год.

№ п/п	Режим деятельности	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол»
1.	Начало учебного года	01 сентября 2024 года
2.	Продолжительность учебного периода	46 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	6 дней
4.	Периодичность учебных занятий	3 раза в неделю
5.	Количество часов	276 часа
6.	Окончание учебного года	31 августа 2024 года
7.	Период реализации программы	с 01 сентября 2024 года по 31 августа 2024 года

Часы	Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Самостоятельная работа
13	Теоретическая подготовка	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	-
38/18	Общая физическая подготовка	5	3	5	6	-	2	4	7	4	2	18
	Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
50	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-
27	Соревнования и контрольные испытания	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	-
58	Техническая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	-
50	Тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-
4	Медицинское обследование	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-
	<b>Всего за месяц</b>	13/26	13/26	13/26	13/26	10/20	11/22	13/26	13/26	11/22	10/20	18
276	<b>Всего за год</b>	<b>276</b>										

## 5. Содержание программного материала.

### Раздел I. Введение в программу

#### Тема 1. Общие основы баскетбола ПП и ТБ. Правила игры и методика судейства.

**Теория:** Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в общественном транспорте. Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры.

Беседа по основным правилам игры в баскетбол. Судейская практика в двусторонних играх команд.

#### Тема 2. Общая физическая подготовка.

**Теория:** Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

**Практика:** 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 — сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; 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 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 спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

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

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. 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 с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

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. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку.

Эстафеты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч.

### **Тема 3. Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

**Практика:** Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки сотягочениями.

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. Передвижение в упоре на руках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, 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 и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

#### **Тема 4. Техническая подготовка.**

**Теория:** Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов.

**Практика:** Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

#### **Тема 5. Тактическая подготовка.**

**Теория:** Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

**Практика:** 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 атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

#### **Тема 6. Значение физических упражнений для развития организма. Теория:**

Физические упражнения - это двигательные, целенаправленные, сознательные действия человека, связанные с целым рядом психических процессов: представлением о движении, мыслительной работой, переживаниями. Наши движения чрезвычайно разнообразны, но не все они являются физическими упражнениями. Например, ходьба и бег только тогда становятся физическими упражнениями, когда используются в целях физического воспитания: как обучить технике бега, развить выносливость, подготовить к участию в соревнованиях.

#### **Тема 7. Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья.**

**Теория:** Стресс – это сильнейшее напряжение разных систем организма, которое не проходит бесследно. Негативное влияние стресса на здоровье человека очень велико и имеет самые плохие последствия. Именно стрессовая ситуация становится причиной многих заболеваний, которые проявятся позже – как физических, так и душевных.

Влияние стресса на здоровье человека огромно. Это проявляется в болезнях различных систем и органов, а также в общем ухудшении самочувствия человека. Чаще всего стресс сказывается следующим образом на физиологическое здоровье человека.

#### **Тема 8. Цели физического воспитания.**

**Теория:** Развитие человека, степень полезности его обществу во многом определяется уровнем его здоровья, объемом и качеством его физического и психического потенциала. Трудно обозначить, когда и где в жизни человека закладывается фундамент здоровья. Этот

процесс начинается еще до рождения, продолжается всю жизнь и складывается из многих составляющих: здоровья родных, собственного поведения и отношения к здоровью, наследственности, образа жизни, состояния окружающей среды и многих других экологических и социальных факторов.

В связи с этим в образовательном учреждении необходимо стремиться сохранить и укрепить здоровье не только детей в целом, но и каждого отдельного ребенка. Формирование ценностных установок на здоровый образ жизни должно рассматриваться как индивидуальная жизненная потребность ребенка.

#### **Тема 9. Игровая подготовка.**

На этапе начальной подготовки предусматривается участие обучающихся в соревнованиях общефизической направленности («Веселые старты, тематические спортивные праздники, товарищеские встречи») и специализированные соревнования (первенство школы, города по баскетболу).

### **Раздел II. Способы физкультурной деятельности**

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

#### ***Физическая подготовка***

#### **Тема 10. Развитие силовых способностей.**

Комплексы общеразвивающие и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанги и т.д.); прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине; преодоление комбинированных полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью.

#### **Тема 11. Развитие скоростных способностей.**

Бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег по разметкам и на дистанцию 20 метров с максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

#### **Тема 12. Развитие выносливости.**

Равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег.

#### **Тема 13. Развитие координации.**

Специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

#### **Тема 14. Развитие прыгучести.**

Прыжковые упражнения, прыжки со скакалкой, прыжки с отягощением.

#### ***Техника игры в баскетбол***

**Упражнения без мяча:** основная стойка; передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.

**Упражнения с мячом:** ведения мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой», с изменением направления, ускорением, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении, передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи); бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками снизу; одной и двумя в прыжке; выполнение «штрафного» броска.

**Тактические действия:** групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрый прорыв); индивидуальные – выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевого линии, персональная защита.

**Спортивные игры:** мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

#### **Тема 15. Техника перемещений.**

Стойка баскетболиста. Прыжки. Остановки. Повороты.

### *Примерные упражнения:*

Построение – в колоннах у лицевой линии. Все занимающиеся поочередно бегут до конца площадки, касаются противоположной лицевой линии ногой и, возвратившись на исходное положение, становятся в конец своей колонны; то же, но бег приставными шагами (правым, левым боком, спиной вперед), бег в чередовании с прыжками и т. д.

Построение в колонну, дистанция 2-3 шага. Группа движется бегом в среднем темпе до указанного ориентира, а дальше выполняет рывок до конца площадки; то же, но бег по дугам, «восьмерке» и т. п.

Группа движется по кругу. По сигналу последний в колонне делает рывок вперед, обгоняя партнеров, и становится первым. По пути он должен коснуться любого игрока, который также бежит вперед колонны. Так повторяют упражнение все занимающиеся. Построение в колонну по одному, дистанция 2-3 м. Группа бежит в среднем темпе. По сигналу все одновременно выполняют рывок, стараясь догнать и запятнать бегущего впереди.

Группа в колонне по одному движется за направляющим, который неожиданно изменяет скорость и направление перемещений, используя ускорение, остановку, рывки.

Построение в колоннах, у лицевых линий одна против другой. Ученики, из одной колонны выбрасывают мяч вверх-вперед в произвольно выбранном ими направлении (вправо, влево). Партнер из напротив стоящей колонны должен успеть поймать мяч раньше, чем он упадет на площадку, либо (в зависимости от условия) после его отскока от пола.

Бег в группах по 4. Последний (4-й) после рывка влево обегает зигзагом трех, бегущих впереди. Так же по очереди действуют игроки 3, 2, 1 и т. д.

Рывок после резкого изменения направления бега (бег, остановка). Бег в другом направлении начинается рывком. Перед остановкой - ускорение, затем остановка, рынок в другом направлении.

Прыжки на месте толчком одной, двумя ногами; то же с доставанием подвешенных предметов и касанием щита одной, двумя руками.

Поочередное добивание мяча в щит (в стену) левой и правой рукой (сериями).

Равномерный бег и произвольно выполняемая остановка двумя шагами и прыжком.

Бег и остановка в обусловленном месте и обусловленным способом; то же, но по неожиданно поданному сигналу.

Построение – в колоннах, дистанция 2-3 м. Занимающиеся бегут в среднем темпе. По сигналу останавливаются, делают поворот назад, рывок и вновь бегут в среднем темпе.

Построение парами и антилоп друг другу. Ученик, владеющий мячом, выполняет повороты, стираясь укрыть мяч и удалить его от защитника. Защитник стремится осалить или выбить мяч.

### **Тема 16. Техника владения мячом.**

*Ловля мяча:* Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой.

*Передачи мяча:* Передача двумя руками от груди. Передача двумя руками сверху. Передача двумя руками снизу. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой сверху. Передача одной рукой снизу и одной рукой сбоку.

*Броски мяча в корзину:* Бросок двумя руками от груди. Бросок одной рукой от плеча. Бросок одной рукой сверху. Бросок одной рукой снизу. Бросок двумя сверху. Добивание мяча.

*Ведение мяча*

Ведение с обычным отскоком. Ведение со сниженным отскоком. Финты.

### **Тактика игры в баскетбол**

### **Тема 17. Индивидуальные действия в нападении.**

**Теория:** Как только команда овладевает мячом, каждый игрок должен стремиться выбрать на площадке свободное место и расположиться так, чтобы иметь возможность принять передачу. Для этого совсем не нужно много бегать: это только утомляет и не дает нужных результатов. Преждевременный выход на свободное место бесполезен, так как игрок тут же будет закрыт. Отрываться от противника нужно резко в момент, предшествующий передаче мяча.

**Практика:** В основном практикуются два способа выхода на свободное место: выход в сторону, когда передача следует не точно на игрока, а перед ним, или, как принято говорить, на «свободное место», и встречный выход, при котором игрок выбегает навстречу мячу. Второй способ наиболее надежен в силу того, что сокращается расстояние между игроками, благодаря чему можно точнее рассчитать передачу. Игрок никогда не должен ждать мяча, стоя неподвижно. Необходимо двигаться или в сторону от партнера, владеющего мячом, или, что еще лучше, ему навстречу.

#### **Тема 18. Групповые действия в нападении.**

**Теория:** Групповые действия – это такие действия, когда несколько игроков в тесном взаимодействии обеспечивают выполнение части командной задачи. Эти действия проявляются путем применения разученных комбинаций или же на основе сыгранности игроков.

**Практика:** Примером простейших совместных действий может служить передача мяча между двумя или тремя игроками противника.

Примерами более сложных являются действия двух-трех нападающих против равного и меньшего числа защитников противника. Групповые действия помогают команде добиваться успеха в борьбе с противником в условиях, созданных обстановкой игры. Они могут быть очень разнообразны и возникают по ходу игры. Хорошие тактические знания помогут нескольким игрокам одинаково правильно оценить обстановку и, не договариваясь, самостоятельно принять решение о своих действиях и действиях своего партнера или нескольких партнеров в этой обстановке. Это тактическое единомыслие и является основой взаимопонимания. В спортивной практике взаимопонимание называется сыгранностью.

Совместные действия зависят от творчества и смекалки игроков, которые находят очень остроумные и оригинальные формы ведения игры.

#### **Тема 19. Командные действия в нападении.**

**Теория:** Основа успеха нападения в баскетболе — в командных, коллективных действиях, направленных на то, чтобы рациональными путями и как можно быстрее создать одному из игроков удобное положение для атаки корзины. Без командных действий, требующих четких организационных форм, взаимопонимания, сыгранности, подчинения индивидуальных стремлений интересам всего коллектива, не может быть полноценной игры в нападении. Нападающая команда, состоящая из очень сильных в отдельности игроков, но не умеющих грамотно взаимодействовать с остальными партнерами, редко может достичь победы над квалифицированным противником.

**Практика:** В ходе тактических действий команда старается обеспечить: «чистый» выход под щит противника игрока с мячом) беспрепятственный (или с минимальным сопротивлением) бросок со средней дистанции) кратковременное численное превосходство нападающих над защитниками на определенном участке поля) благоприятные условия для единоборства нападающего с защитником, куда входят исключение подстраховки защитниками друг друга.

#### **Тема 20. Индивидуальные действия в защите.**

**Практика:** Основная задача игрока, действующего в защите, — «держаться» противника.

Это значит:

Не давать противнику выходить на свободное место, где он может получить мяч, чтобы предотвратить возможность развития атаки.

Если игроку удалось выйти на свободное место, не дать ему получить мяч, стараясь перехватить его.

Если игроку все же удалось получить мяч, не дать ему бросить мяч в корзину или передать мяч, провести его или применить какое-либо другое действие. Для этого защитник стремится вырвать или выбить мяч из рук противника.

Если противнику удалось бросить мяч в корзину, помешать овладеть мячом, не дать ему приблизиться к щиту или вступить с ним в борьбу за мяч, отскочивший от щита. Если мяч перешел в руки другого нападающего, то действия защитника начинаются сначала.

Перечень действий защитника определяет, как ему следует действовать и против игрока без мяча, и против игрока с мячом.

#### **Тема 21. Групповые действия в защите.**

**Теория:** Групповые действия в защите отличаются от индивидуальных прежде всего тем, что наличие двух и более игроков даст возможность игрокам согласовывать свои действия, разделять между собой отдельные функции в зависимости от условий игровой обстановки и всегда рассчитывать на взаимопомощь и поддержку партнера.

**Практика:** Группа игроков, действуя в защите, может столкнуться с различным количеством игроков нападения, численно превосходить противника или бороться против равного количества игроков, или против численно превосходящего противника.

#### **Тема 22. Командные действия в защите**

**Теория:** Командные действия в тех случаях, когда команда имеет возможность участвовать в защите всем своим составом, она может применять различные системы защиты: систему личной защиты, систему зонной защиты, систему смешанной защиты.

Каждая из этих систем имеет свои положительные и отрицательные стороны, но любая из них может быть успешно применена, если она соответствует конкретной игровой обстановке.

## **6. Воспитательная работа**

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- гражданско-патриотическое;
- нравственное и духовное воспитание;
- воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- интеллектуальное воспитание;
- здоровьесберегающее воспитание;
- правовое воспитание и культура безопасности;
- воспитание семейных ценностей;
- формирование коммуникативной культуры;
- экологическое воспитание.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания обучающихся обуславливает повышение требований к воспитательной работе. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей занятий является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Тренер-преподаватель не ограничивает свои функции лишь руководством поведения обучающегося во время тренировочных занятий и соревнований. Тренер - преподаватель повседневно сочетает задачи спортивной подготовки и воспитания.

С первых занятий тренер – преподаватель воспитывает дисциплинированность.

Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний тренера - преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это постоянно обращает внимание тренер - преподаватель. С самого начала спортивных занятий воспитывается спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах убеждаем обучающихся, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми

придерживаемся строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с обучающимися приобретает огромное значение интеллектуальное воспитание, основные задачи которого: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренер - преподаватель организует тренировочный процесс так, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Ведущее место в формировании нравственного сознания обучающихся принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях является доказательным. Для этого тренер – преподаватель тщательно подбирает аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения подкрепляет ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение обучающегося - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение выносится с учетом необходимых педагогических требований и соответствует действительным заслугам обучающегося.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности обучающегося. В коллективе ребенок развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: ребенка к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма тренер - преподаватель использует выпуск стенных газет и спортивных листков, организует походы и тематические вечера, вечера отдыха и конкурсы самодеятельности, создает хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления тренер - преподаватель использует необычные для ребенка волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления на соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у обучающихся.

### **Календарный план воспитательной работы**

<b>№ п/п</b>	<b>Название мероприятия, события</b>	<b>Направления воспитательной работы</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Сроки проведения</b>
1.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культурой в спортзале, на улице, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь Ноябрь Январь Апрель
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-Май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к инвентарю	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-Май

4.	Спортивный праздник «День здоровья»	Здоровьесберегающее воспитание; воспитание положительного отношения к труду и творчеству	В рамках занятий	Сентябрь
5.	Тестирование физической способностей	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Октябрь-Май
6.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-Май
7.	Беседа о празднике «День учителя»	Нравственное воспитание, воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Октябрь
8.	Беседа о празднике «День матери в России»	Духовно-нравственное воспитание	В рамках занятий	Ноябрь
9.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
10.	Эстафеты	Здоровьесберегающее воспитание; воспитание положительного отношения к труду и творчеству	В рамках занятий	Октябрь, Декабрь, Март, Май
11.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
12.	Легкоатлетический кросс в честь Дня Победы	Здоровьесберегающее воспитание; воспитание положительного отношения к труду и творчеству; Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание	В рамках занятий	Май
13.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Май

## 7. Система контроля и оценивания результатов.

Диагностика результативности освоения Программы предполагает текущий, промежуточный и итоговый контроль. Текущая диагностика (контроль) представляет собой оценочное слежение за динамикой. Тренер-преподаватель должен следить за развитием у учащихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее 2 раз в год проводятся испытания по контрольным нормативам и выявляется уровень физической подготовленности учащихся. Главная цель контроля - всесторонняя проверка уровня подготовленности каждого учащегося.

Промежуточный и итоговый контроль представляет собой сбор результатов текущего контроля, наблюдение, анкетирование. Контроль проходят все учащиеся, занимающиеся по Программе, вне зависимости от того, насколько систематично они посещали занятия. Сроки проведения промежуточного контроля: сентябрь, май; итогового контроля: по окончании обучения по Программе. Мониторинг результатов обучения по Программе оценивает следующие показатели: сформированность практических компетенций, сформированность теоретических компетенций.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на спортивно-оздоровительный этап по виду спорта "баскетбол"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,3	10,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее 20	16
2.2.	Бег на 14 м	с	не более 3,5	4,0

### **8. Организационно-педагогические условия реализации программы.**

Язык реализации программы:

В соответствии со ст.14 ФЗ-273 программа реализуется на государственном языке РФ (русский язык).

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы: программа может быть реализована с использованием дистанционных образовательных технологий.

Особенности организации образовательного процесса: особенности организации образовательного процесса для различных категорий учащихся характеризуются учетом их психолого-педагогических особенностей, особых образовательных потребностей.

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие.

Наполняемость групп: минимальная наполняемость групп составляет 10 обучающихся, максимальная – 20, оптимальная – 15 обучающихся.

Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей.

Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе.

Группы формируются из вновь зачисляемых в учреждение детей, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Режимы тренировочной работы

Формы организации занятий: программой предусмотрены как аудиторные, так и внеаудиторные, в т.ч. самостоятельные, занятия.

Формы проведения занятий: основной формой организации деятельности является традиционное учебное занятие. Кроме того, используется игра, соревнование.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- фронтальная: работа педагога со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ упражнений, объяснение и т.п.);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- коллективная: организация проблемно-поискового взаимодействия между всеми детьми одновременно);
- индивидуальная: организуется для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Материально - техническое обеспечение программы: основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОО:

- 1.Стандартная баскетбольная площадка – 1 шт;
- 2 Баскетбольное кольцо – 4 шт.;
- 3 Баскетбольный мяч - 20 шт.;
- 4 Набивные мячи – 10 шт.;
- 5 Стойки для обводки – 5 шт.;
- 6 Гимнастические маты – 15 шт.;
- 7 Гимнастические скакалки – 20 шт.;
- 8 Шведская стенка – 1 шт.;
- 9 Секундомер - 1 шт.
- 10 Свисток – 1 шт.
- 11 Насос для накачивания мячей с комплектом игл – 1 шт;
- 12 Скамейки гимнастические – 10 шт.

Кадровое обеспечение программы: программу реализует педагог дополнительного образования.

## Список литературы

### *Нормативные правовые акты:*

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

### *Для педагога дополнительного образования:*

7. Федеральная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР по баскетболу под редакцией Железняк Ю.Д. и др. 2005 г.
8. Алачачян, Арменак Не только о баскетболе / Арменак Алачачян. - М.: Молодая Гвардия, 2013.
10. Гомельский А.Я. Баскетбол завоевывает планету. Баскетбол на Олимпиадах / А.Я. Гомельский. - Москва: Машиностроение, 2016.
11. Гомельский А.Я. Управление командой в баскетболе / А.Я. Гомельский. - Москва: СПб. [и др.]: Питер, 2015.
12. Гомельский В. А. Как играть в баскетбол. (комплект из 2 книг) / В.А. Гомельский. - М.: Эксмо, 2015.
13. Гомельский, В. Как играть в баскетбол / В. Гомельский. - М.: Эксмо, 2015.
- Кунянский В. А. Волейбольный судья. Учебное пособие / В.А. Кунянский, М.И. Цукерман. - М.: Дивизион, 2014.
14. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М., 2004.
15. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. - М.:Олимпия, Человек, 2013.
16. Полехин А. Путь к вершине: Штрихи к портрету югославского баскетбола / А. Полехин. - М.: Физкультура и спорт, 2012.
17. С. Оинума Уроки волейбола / С. Оинума. - Москва: СИНТЕГ, 2015.
18. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование / С.А. Полиевский и др. - Москва: Гостехиздат, 2011.
19. Яхонтов Е.Р. «Психологическая подготовка баскетболистов». Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2000 год.

### *Для обучающихся и родителей:*

20. Портнов Ю.М., Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика 18. обучения. М., 2001.
21. Сортэл Н. Баскетбол: первые шаги. М., 2002. 20. Тудор О. Бомпа. Подготовка юных чемпионов. М., 2003.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402816

Владелец Руфкин Денис Викторович

Действителен с 17.01.2025 по 17.01.2026