

Министерство образования и науки Республики Бурятия  
Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ  
МАОУ ДО «Городской Дворец детского (юношеского) творчества» г. Улан-Удэ

«Принято»

на Педагогическом совете

МАОУ ДО «ГДДЮТ»

Протокол №1

«29» августа 2025 г.



«Утверждаю»

Директор МАОУ ДО «ГДДЮТ» г. Улан-Удэ

Рогачёва М.П.

Приказ №52 от «29 августа» 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«БАСКЕТБОЛ»**

***Направленность:*** физкультурно-спортивная

***Возраст учащихся:*** 10-17 лет

***Срок реализации программы:*** 4 года

***Уровень:*** стартовый, базовый

***Автор -составитель:***  
Шабанов Олег Семенович,  
педагог дополнительного образования

г. Улан-Удэ  
2025

## Оглавление

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
1.1. Основные характеристики программы .....	3
1.2. Актуальность программы.....	4
1.3. Отличительные особенности программы .....	4
1.4. Педагогическая целесообразность.....	5
1.5. Цель и задачи программы .....	5
1.6. Адресат программы .....	6
1.7. Объем программы.....	6
1.8. Планируемые результаты .....	7
1.9. Педагогический контроль .....	8
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН .....	9
2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	9
2.2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН .....	9
2.3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН .....	11
2.4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	14
III. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА.....	16
(ПРЕДМЕТНЫЙ МАТЕРИАЛ) .....	16
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ .....	19
4.1. Основные средства и методы тренировки .....	19
4.2. Условия реализации программы.....	20
V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	21

# **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

## **1.1. Основные характеристики программы**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Баскетбол» (далее – Программа) разработана на основе:

- Конвенции о правах ребёнка;
- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022 года №678-р;
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 (с изменениями на 27 октября 2020 года) «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 года. Приказ Министерства спорта РФ и Министерства просвещения РФ от 17.02.2021 года № 86/59;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки России от 18.11.2015 года № 09-3242;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных технологий при реализации образовательных программ»;
- Устава МАОУ ДО «ГДДЮТ» г. Улан-Удэ;
- Локальных нормативных актов МАОУ ДО «ГДДЮТ» г. Улан-Удэ.

Образовательная деятельность направлена на: удовлетворение индивидуальных потребностей детей в занятиях физической культурой и спортом; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья детей; выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности; подготовку спортивного резерва, в том числе из числа обучающихся с

ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов; формирование общей культуры обучающихся; социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе; профессиональную ориентацию обучающихся.

Направленность (профиль) образования по содержанию является – физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению – специальной подготовкой, по форме организации – кружковой, по времени реализации – 4 года обучения.

Программа спортивной подготовки начального уровня разработана на основе современных достижений и спортивной практики. Программа отражает целевые установки и содержательную основу подготовки, логику построения, принципы выбора технологий обучения, методологию контроля достигнутого уровня обучения.

## **1.2. Актуальность программы**

Данная программа направлена на развитие личности, предполагает овладение детьми основ физической культуры, слагаемыми, которой являются: хорошее физическое развитие, крепкое здоровье, знания и навыки в области физической культуры. В современном гиподинамическом мире особую значимость и актуальность приобретают занятия подрастающего поколения спортом. Активным видом спорта, нацеленным на гармоничное развитие личности, является баскетбол.

Баскетбол как вид спорта позволяет успешно решать ряд воспитательных задач.

Во-первых, баскетбол требует развития всех групп мышц, координации, выносливости, т.е. всесторонней физической подготовки.

Во-вторых, это игровой вид спорта, что особо привлекательно для детей и развивает эмоциональную сферу ребенка.

В-третьих, это коллективный вид спорта, следовательно, воспитывает ответственность, чувство локтя, взаимодействие с партнерами, уважение к коллективу.

В-четвертых, острая соревновательность баскетбола дает возможность натренировать у ребенка волю к борьбе и победе.

Таким образом, занятия баскетболом способствует развитию здоровой, гармоничной и конкурентоспособной личности.

## **1.3. Отличительные особенности программы**

Занятия строятся так, что обучающиеся сами находят нужные решения, выводят элементарные правила; внимание детей акцентируется на

своих индивидуальных способностях и возможностях, методах, способах достижения поставленной педагогом задачи.

#### **1.4. Педагогическая целесообразность**

Программа соответствует психофизическим особенностям детей школьного возраста.

Концептуальный подход к реализации программы – оздоровление учащихся, пропаганда здорового образа жизни. Учебно-воспитательная работа в рамках программы по баскетболу включают в себя четыре направления:

- мировоззренческое – мотивированное воспитание духовно-нравственного физического развития;
- социальное – адаптация в коллективе;
- биологическое – физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях;
- психологические – общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

#### **1.5. Цель и задачи программы**

Цель программы - формирование у учащихся устойчивого и постоянно растущего интереса к систематическим занятиям баскетболом и привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом.

##### **I. Обучающие**

1. Обучить правилам игры в баскетбол.
2. Сформировать общее представление о тактических действиях в защите и нападении.
3. Обучить основам техники перемещения и стоек, ловли, передачи, ведения мяча, броска мяча в корзину.

##### **II Развивающие**

1. Развить хорошую общефизическую подготовку;
2. Развить координацию, физическую выносливость, гибкость, ловкость для успешного овладения навыками игры.
3. Развить эмоциональные качества у детей посредством проведения товарищеских матчей и воспитания адекватного восприятия побед и поражений.

##### **III Воспитательные**

1. Приобщить ребенка к здоровому образу жизни и физической

активности.

2. Укрепить дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между учащимися.

### **1.6. Адресат программы**

Данная программа адресована обучающимся в возрасте от 10-17 лет включительно. В группы принимаются все желающие, без специального отбора и имеющие допуск врача.

### **Примерные сенситивные (чувствительные) периоды развития морфофункциональных показателей и физических качеств 14-16лет**

Таблица 1.

<b>Морфофункциональные показатели и физические качества</b>	<b>10-17</b>
Длина тела	+
Мышечная масса	+
Быстрота	+
Скоростно-силовые качества	+
Сила	+
Выносливость (аэробные возможности)	+
Анаэробные возможности (гликолитические)	+
Координационные способности	+

### **1.7. Объем программы**

Срок реализации данной программы 2 года (36 рабочих недель в год). Режим занятий: необходимое количество и периодичность занятий для реализации системной образовательной деятельности 2 раза в неделю по два часа или 2 раза по 2.5 часа для учащихся старшего возраста. Обязательно предусматривается 15 минутный перерыв после каждого 45 минутного занятия.

**1-2 год обучения** – 144 часа в год, **3-4 год обучения** – 144 часа в год.

#### **Форма занятий:**

- аудиторные (занятия два раза в неделю по два академических часа, или 2 раза по 2.5 часа).
- внеаудиторные (согласно календарному плану соревнований), тренировочные сборы, соревнования.

В т.ч.

- групповые практические и теоретические занятия;

- открытые занятия;
- мастер-классы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.
- Дистанционное обучение согласно ЛНА ГДДЮТ.

Учитывая особенности и содержание работы учебной группы, исходя из педагогической целесообразности, педагог может проводить занятия всем составом учебной группы и индивидуальные занятия с детьми.

Программа предназначена для освоения учебного материала в течение 2-х лет детьми возрастной группы: 10 – 17 лет. При комплектовании групп допускается совместная работа в одной группе учащихся без ограничения по возрастному признаку. Занятие по данной программе состоит из теоретической и практической частей. Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части.

*Последовательность и постепенность усложнения специфических разделов программы, цикличность которых предполагает их повторное изучение на более высоком профессиональном уровне, создаёт возможность перехода к совершенствованию своего спортивного мастерства.*

Содержание программы рассчитано на удовлетворение потребностей детей и подростков и их родителей в приобретении физкультурно- спортивных знаний и развитии собственных физических способностей при содействии специалистов за пределами школьных учебных программ.

В процессе реализации Программы используются следующие **формы организации занятий**: беседа, тестирование, учебно-тренировочное, игровое, контрольное, соревновательное, соревнования.

### **1.8. Планируемые результаты**

По итогам обучения по программе учащиеся:

Должны знать/понимать:

1. Правила техники безопасности;
2. Правила игры;
3. Терминологию баскетбола.
4. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек.

Должны уметь:

1. Выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;

2. Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств

3. Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений  
Должны владеть/использовать:

1. Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча;

2. Самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.

Формы подведения итогов: Сдача контрольных упражнений по общей физической подготовке.

### **1.9. Педагогический контроль**

Контроль осуществляется в течение всего учебного года и включает первичную, промежуточную и итоговую диагностику.

**Вводный контроль (первичная диагностика)** проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки обучающихся и впервые поступивших учеников. Форма проведения – собеседование.

**Текущий контроль** осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия. Контроль направлен на закрепление теоретического и практического материала по изучаемой теме. Позволяет выявить уровень имеющихся знаний и на их основе строить дальнейшее изучение материала. Форма контроля: опрос, беседа, обсуждение с детьми правильности исполнения и демонстрация изученных движений.

**Промежуточный контроль (промежуточная диагностика)** проводится один раз в год (декабрь).

**Формы контроля:**

- контрольные занятия;
- участие в соревнованиях

**Рубежная диагностика** проводится в конце обучения для демонстрации достигнутого результата в форме соревнований.

**Итоговая оценка** выставляется с учетом результатов рубежной диагностики, результативности. Она служит основанием для перевода на следующий год обучения.

Итоговый анализ работы проводится в конце учебного года в виде контрольно-переводных испытаний.



## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### 2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

#### 1-4 года обучения

№ п/п	Тема.	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	4
2.	Физическая подготовка	14
3.	Техническая подготовка	84
4.	Тактическая подготовка	42
<b>Итого:</b>		<b>144</b>

### 2.2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

#### 1-2 год обучения

Таблица 3.

№	Тема	Кол-во часов	Дата
	1. Основы знаний – 4 часа		
1	История возникновения баскетбола; гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Оборудование площадки для игры в баскетбол;	2	
2	Основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судий.	2	
	2.Физическая подготовка		
	Упражнения без мяча -14 часов		
3	Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.	2	
4	Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.	2	
5	Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста.	2	
6	Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения.	2	
7	Повороты на месте. Повороты в движении.	2	
8	Имитация защитных действий против игрока нападения.	2	
9	Имитация действий атаки против игрока защиты.	2	
	Техническая подготовка-84 часа. Передача мяча – 32часов		
10-12	Ловля мяча	2	
	Ловля мяча после полуотскока.	2	
	Ловля высоко летящего мяча.	2	
	Ловля катящегося мяча, стоя на месте.		
	Ловля катящегося мяча в движении.		

13	Передача одной рукой от плеча;	2	
14	Двумя руками от груди;	2	
15	Ловля и передача мяча в движении	2	
16	Передача с отскоком от пола.	2	
17	Передача одной рукой снизу от пола.	2	
18	выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния;	2	
19	передачи на месте и в движении;	2	
20-21	логика выбора вида передачи в тех случаях, когда перед игроком с мячом располагается защитник;	2 2	
22-23	приемлемые виды передач для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников;	2 2	
24-25	ситуационная техника передач.	2 2	
	3. Ведение мяча – 32 часов		
26-28	Приемы ведения мяча Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.	2 2 2	
29	стойка при высоком и низком ведении;	2	
30	характер контакта кисти ведущей руки с мячом;	2	
31	изменения направления движения;	2	
32-33	вышагивание, скрестный шаг, поворот;	2 2	
34-35	перевод мяча перед собой и за спиной;	2 2	
36-37	повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом;	2 2 2	
38-39	перевод мяча между ногами	2 2	
	4. Броски – 20 часов		
40	основные характеристики бросков;	2	
41	бросок двумя руками от груди;	2	
42	техника выполнения точных бросков в движении;	2	
43	бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета»;	2	
44	бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть. Дистанция 3-4 м	2	
45	бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м	2	
46	бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м	2	
47	броски одной рукой в движении сверху и снизу;	2	
48	корректировка техники бросков;	2	
49	подбор и добивание мяча	2	
	4.Тактическая подготовка-42 часа. Игра в нападении 16 часов		
50	взаимодействие двух и трех нападающих;	2	
51	ситуационная техника ;	2	

52-53	взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; передача и рывок к корзине с изменением направления движения; рывок за спиной защитника;	2 2	
54-55	взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего;	2 2	
56-57	взаимодействие двух игроков задней линии и центрального	4 4	
	Игра в защите – 26 часов	4	
58	групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве;	4	
59	противодействие заслонам;	4	
60-61	создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч;	4 4	
62	индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии; держание игрока с мячом на линии штрафного броска, держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска;	4	
63	защита в численном меньшинстве.	4 4	
64	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	4	
65	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	4	
66	Борьба за мяч после отскока от щита.	4	
67	Быстрый прорыв.	4	
68	Командные действия в защите.	4 4	
69	Соревнования	6	
	<b>ИТОГО:</b>	144	

### 2.3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3-4 год обучения (144ч)

Таблица 4.

№	Тема	Кол-во часов	Дата
	1. Основы знаний – 4 часа		
1	История возникновения баскетбола; гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Оборудование площадки для игры в баскетбол;	2	
2	Основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судий.	2	
	2.Физическая подготовка		
	Упражнения без мяча -14 часов		
3	Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.	2	
4	Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.	2	

5	Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста.	2	
6	Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения.	2	
7	Повороты на месте. Повороты в движении.	2	
8	Имитация защитных действий против игрока нападения.	2	
9	Имитация действий атаки против игрока защиты.	2	
	Техническая подготовка-84 часа. Передача мяча – 32 часов		
10-12	Ловля мяча Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.	2 2 2	
13	Передача одной рукой от плеча;	2	
14	Двумя руками от груди;	2	
15	Ловля и передача мяча в движении	2	
16	Передача с отскоком от пола.	2	
17	Передача одной рукой снизу от пола.	2	
18	выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния;	2	
19	передачи на месте и в движении;	2	
20-21	логика выбора вида передачи в тех случаях, когда перед игроком с мячом располагается защитник;	2 2	
22-23	приемлемые виды передач для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников;	2 2	
24-25	ситуационная техника передач.	2 2	
	3. Ведение мяча – 32 часов		
26-28	Приемы ведения мяча Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.	2 2 2	
29	стойка при высоком и низком ведении;	2	
30	характер контакта кисти ведущей руки с мячом;	2	
31	изменения направления движения;	2 2	
32-33	вышагивание, скрестный шаг, поворот;	2 2	
34-35	перевод мяча перед собой и за спиной;	2 2	
36-37	повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом;	2 2 2	
38-39	перевод мяча между ногами	2 2	
	4. Броски – 20 часов		
40	основные характеристики бросков;	2	
41	бросок двумя руками от груди;	2	
42	техника выполнения точных бросков в движении;	2	
43	бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три	2	

	счета»;		
44	бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть. Дистанция 3-4 м	2	
45	бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м	2	
46	бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м	2	
47	броски одной рукой в движении сверху и снизу;	2	
48	корректировка техники бросков;	2	
49	подбор и добивание мяча	2	
	4.Тактическая подготовка-42 часа. Игра в нападении 16 часов		
50	взаимодействие двух и трех нападающих;	2	
51	ситуационная техника ;	2	
52-53	взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; передача и рывок к корзине с изменением направления движения; рывок за спиной защитника;	2 2	
54-55	взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего;	2 2	
56-57	взаимодействие двух игроков задней линии и центрального	2 2	
	Игра в защите – 26 часов		
58	групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве;	2	
59	противодействие заслонам;	2	
60-61	создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч;	2 2	
62	индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии; держание игрока с мячом на линии штрафного броска, держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска;	2	
63	защита в численном меньшинстве.	2 2	
64	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	2	
65	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	2	
66	Борьба за мяч после отскока от щита.	2	
67	Быстрый прорыв.	2	
68	Командные действия в защите.	2 2	
69	Соревнования	6	
	<b>ИТОГО:</b>	144	

## 2.4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

### Календарный учебный график (см. рабочие программы)

#### 1-4 год обучения

Таблица 5.

№ п/п	месяц	число	Время проведенных занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь			Беседа, тренировка	2	Вводное, Раздел 1		Опрос
2	сентябрь			Беседа, тренировка	2	Раздел 1		Опрос, входная диагностика
3	Сентябрь			Беседа, тренировка	2	Раздел 2		Пед наблюдение
4	Сентябрь			тренировка	2	Раздел 2		Пед наблюдение
5	Сентябрь			тренировка	2	Раздел 2		Пед наблюдение
6	Октябрь			тренировка	2	Раздел 2		Пед наблюдение
7	Октябрь			тренировка	2	Раздел 3		Пед наблюдение
8	Октябрь			тренировка	2	Раздел 3		Пед наблюдение
9	Октябрь			тренировка	2	Раздел 3		Пед наблюдение
10	Октябрь			тренировка	2	Раздел 3		Пед наблюдение
11	Октябрь			тренировка	2	Раздел 3		Пед наблюдение
12	Октябрь			тренировка	2	Раздел 3		Педагогическое наблюдение
13	Октябрь			тренировка	2	Раздел 3		Пед наблюдение
14	Октябрь			Беседа, тренировка	3	Раздел 3		Пед наблюдение
15	Ноябрь			Беседа, тренировка	3	Раздел 3		Пед наблюдение
16	Ноябрь			Тренировка	2	Раздел 3		Пед наблюдение
17	Ноябрь			Тренировка	2	Раздел 3		Пед наблюдение
18	Ноябрь			Тренировка	2	Раздел 3		Пед наблюдение
19	Ноябрь			Тренировка	2	Раздел 3		Пед наблюдение
20	Ноябрь			тренировка	2	Раздел 3		Пед наблюдение
21	Ноябрь			Тренировка	2	Раздел 3		Пед наблюдение
22	Ноябрь			тренировка	2	Раздел 3		Пед наблюдение
23	Декабрь			Тренировка	2	Раздел 3		Пед наблюдение
24	Декабрь			Тренировка	2	Раздел 3		Пед наблюдение
25	Декабрь			тренировка	2	Раздел 3		Пед наблюдение

26	Декабрь			Беседа,тренировка	3	Раздел 3		Пед наблюдение
27	Декабрь			тренировка	2	Раздел 3.		Пед наблюдение
28	Декабрь			Тренировка	2	Раздел 3		Пед наблюдение
29	Декабрь			тренировка	2	Раздел 3		Пед наблюдение диагностика
30	Декабрь			Тренировка	2	Раздел 3		Пед наблюдение
31	Декабрь			Тренировка	2	Раздел 3		Пед наблюдение
32	Январь			тренировка	2	Раздел 3		Пед наблюдение
33	Январь			Соревнования	2	Раздел 3		Педагогическое наблюдение
34	Январь			Тренировка	2	Раздел 3		Пед наблюдение
35	Январь			тренировка	2	Раздел 3		Пед наблюдение
36	Январь			Тренировка	2	Раздел 3		Педагогическое наблюдение
37	Январь			Тренировка	2	Раздел 3		Пед наблюдение
38	Февраль			тренировка	2	Раздел 3		Пед наблюдение
39	Февраль			тренировка	2	Раздел 3		Пед наблюдение
40	Февраль			тренировка	2	Раздел 3		Пед наблюдение
41	Февраль			Беседа,тренировка	2	Раздел 3		Пед наблюдение
42	Февраль			тренировка	2	Раздел 3		Пед наблюдение
43	Февраль			Тренировка	2	Раздел 3		Пед наблюдение
44	Февраль			тренировка	2	Раздел 3		Пед наблюдение
45	Март			Тренировка	2	Раздел 3		Пед наблюдение
46	Март			Тренировка	2	Раздел 4		Пед наблюдение
47	Март			Тренировка	2	Раздел 4		Пед наблюдение
48	Март			тренировка	2	Раздел 4		Пед наблюдение
49	Март			соревнования	2	Раздел 4		Пед наблюдение
50	Март			Тренировка	2	Раздел 4		Пед наблюдение
51	Март			Тренировка	2	Раздел 4		Педагогическое наблюдение
52	Март			Тренировка	2	Раздел 4		Пед наблюдение
53	Март			Тренировка	2	Раздел 4		Пед наблюдение
54	Апрель			Тренировка	2	Раздел 4		Пед наблюдение
55	Апрель			Тренировка	2	Раздел 4		Пед наблюдение
56	Апрель			Тренировка	2	Раздел 4		Педагогическое наблюдение
57	Апрель			Тренировка	2	Раздел 4		Пед наблюдение

58	Апрель			Тренировка	2	Раздел 4		Пед наблюдение
59	Апрель			Тренировка	2	Раздел 4		Пед наблюдение
60	Апрель			Тренировка	2	Раздел 4		Пед наблюдение
61	Апрель			Тренировка	2	Раздел 4		Пед наблюдение
62	Апрель			Тренировка	2	Раздел 4		Пед наблюдение
63	Май			тренировка	2	Раздел 4		Педагогическое наблюдение
64	Май			Тренировка	2	Раздел 4		Пед наблюдение
65	Май			Тренировка	2	Раздел 4		Пед наблюдение
66	Май			Тренировка	2	Раздел 4		Пед наблюдение
67	Май			Тренировка	2	Раздел 4		Пед наблюдение
68	Май			Тренировка	2	Раздел 4		Пед наблюдение
69	Май			Тренировка	2	Раздел 4		диагностика
70	Май			Итоговое	6	Раздел 4		Пед наблюдение

### **III. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА (ПРЕДМЕТНЫЙ МАТЕРИАЛ)**

#### 1. Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка .
4. Техническая подготовка .
5. Тактическая подготовка .
6. Психологическая подготовка .
7. Соревновательная деятельность .
8. Организация и проведение соревнований .
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

#### 2. Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.
  - 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, стенка, скамейка, канат).
  - 1.2. Подвижные игры.
  - 1.3. Эстафеты.
  - 1.4. Полосы препятствий.
  - 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).
2. Специальная физическая подготовка.



- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости .

### 3. Техническая подготовка

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

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

#### 4. Броски мяча.

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

#### 4. Тактическая подготовка

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

#### Контрольные нормативы по ОФП. Таблица 6.

Возраст учащихся	Прыжок в длину с места (см)	Отжимание (кол-во раз)	Бег 20 м (сек)	Челночный бег 3*10 м (сек)	Бросок набивного мяча 1 кг, не менее (м)
14-16	200	не менее 20	4,3	8,8	не менее 5м

## **IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **4.1. Основные средства и методы тренировки**

Подготовка юного баскетболиста 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 учебного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально - волевой.

Успешное решение учебных 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 учебного 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, предьявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебного 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 учебного 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.

## **4.2. Условия реализации программы**

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал
- Инвентарь:
  - скакалки;
  - мячи баскетбольные;
  - мячи набивные;
  - тренировочная форма.

## У. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М. Портнов и др. М. Советский спорт, 2004. 100 с.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. Пособие для учителей и методистов. - М.: Просвещение, 2013. - 112 с.
3. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011. - 690 с.
4. Методический журнал для учителей физкультуры и тренеров «Спорт в школе». Владимир Никифоров. Опережая время. Тренировочное занятие по баскетболу, Издательский дом «Первое сентября», 2013г.
5. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста/ Б. Гат-мен, Т. Финнеган/ пер. с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.
6. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского/ А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 2002. - 352 с.
7. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/ Под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004.
8. Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте Смоленск 2012

### Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. [www.fiba.com](http://www.fiba.com) - Вэб-сайт Международной федерации баскетбола
2. [www.fibaeurope.com](http://www.fibaeurope.com) - Вэб-сайт Европейской международной федерации баскетбола
3. [www.basket.ru](http://www.basket.ru) - Вэб-сайт Российской федерации баскетбола
4. [www.pro100basket.ru](http://www.pro100basket.ru) - Вэб-сайт Ассоциации студенческого баскетбола России
5. [www.mbl.su](http://www.mbl.su) - Вэб-сайт Московской баскетбольной лиги
6. [www.cskabasket.com](http://www.cskabasket.com) - Вэб-сайт ПБК "ЦСКА" Москва
7. [www.vtb-league.com](http://www.vtb-league.com) Вэб-сайт лиги ВТБ
8. [www.euroleague.net](http://www.euroleague.net) - Вэб-сайт Евролиги

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968158

Владелец Рогачёва Марина Павловна

Действителен с 10.10.2025 по 10.10.2026