

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования спортивная школа

Рассмотрено на заседании
Тренерского совета
Протокол № 6 от 28.08.2025

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО СП

Л.Ю. Заикина

Приказ от 03.09.2025 № 94-д



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол»**

(для групп спортивно оздоровительного этапа)

Срок реализации программы – 1 год

Возраст занимающихся 10-15 лет

Автор-составитель: Денисов Сергей
Анатольевич,
тренер-преподаватель
первой квалификационной категории

МО Карпинск, 2025 г.

Содержание

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»:

- 1.1. Цель и задачи программы
- 1.2. Содержание программы
- 1.3. Планируемые результаты
- 1.4. Воспитательный блок

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»:

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Методические материалы
- 2.4. Формы

аттестации
Список литературы

Приложения

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»:

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» разработана на основе:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации 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»
- Методические рекомендации МОиН РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г. (№ 09-3242)
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27.09.2020 г. № 412 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности и раздела «Баскетбол». Курс направлен на укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности обучающихся, а также на удовлетворение интересов обучающихся с углубленной подготовкой в избранном виде спорта.

Актуальность данной образовательной программы выражается в том, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, поскольку дети занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников.

Современный социальный заказ на образовательные услуги обусловлен задачами физического развития детей, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования. В ней подчеркивается важность физического воспитания, использование оздоровительных, развивающих и воспитательных возможностей, формирующих у обучающихся творческие способности, ценностное отношение к здоровью, нравственность.

Новизна данной дополнительной общеобразовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания. Она учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, а также то, что она включает, кроме практических умений, теоретические знания по баскетболу и технике судейства.

Педагогическая целесообразность. Программа позволяет планомерно работать с обучающимися разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Реализация программы позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Дети приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ребята, успешно усвоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного уровня. Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах, позволит учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведенных на изучение раздела «Баскетбол» в школьной программе не достаточно для качественного овладения игровыми навыками.

Практическая значимость. В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить от части, проблему призвана программа дополнительного образования «Баскетбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и по поддержании функциональности организма. Развитие творческих, коммуникативных способностей обучающихся на основе и собственной творческой деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в весьма уязвимом подростковом возрасте, что повышает и

самооценку обучающегося, и его оценку в глазах окружающих.

Форма проведения. Очная, в том числе возможно дистанционное обучение.

Направления деятельности. Разноуровневые дополнительные общеразвивающие программы.

Целевая аудитория. Дети среднего школьного возраста; дети старшего школьного возраста.

Единовременное вовлечение детей при реализации программы: до 15 человек

Возрастные ограничения:

Продвинутый уровень: от 10 до 15 лет

1.1. Цель и задачи программы

Цель программы

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирования навыков здорового образа жизни.

Продвинутый уровень

образовательные:

- обучение технике и тактике игры;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование необходимых теоретических знаний.

развивающие:

- сформировать у обучающихся сознательно-ответственную позицию в отношении здоровья;
- развивать положительную мотивацию здоровьесбережения;
- предоставить каждому обучающемуся возможности для самоопределения, самореализации и саморазвития с учетом его индивидуальных особенностей;
- улучшение координации и ритма движений;
- развитие равновесия и пространственной ориентировки;
- формирование правильной осанки.

воспитательные:

- воспитывать у обучающихся экологическую, валеологическую культуру и культуру поведения через формирование нравственных, духовных и волевых качеств;
- ориентировать обучающихся на спектр профессий, связанных со спортивной

направленностью;

- способствовать развитию межличностных отношений, контактности, доброжелательности;
- воспитывать способность к сотрудничеству, взаимопониманию в коллективе, построению межличностных отношений;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность

Срок реализации программы –1 год

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 10 лет.

Отличительные особенности: в данной программе не отражены основные принципы обучения спортивной подготовки обучающихся. Программа адаптирована к условиям работы в данном образовательном учреждении и имеет некоторые особенности.

Во-первых, предварительного отбора для занятий не проводится, но обязательно наличие у обучающегося соответствующего уровня технической и физической подготовки, медицинского заключения.

Во-вторых, содержание программы обусловлено климатическими условиями региона. Естественная двигательная активность детей в условиях продолжительной зимы значительно снижена. Занятия разрабатываются с учетом следующих критериев: возраст, пол, антропометрические признаки, уровень физического развития, уровень технической подготовленности, игровое амплуа. При подготовке особое внимание уделяется работе с высокорослыми юными баскетболистами – юношами и девушками, учитывая особенности девушек – их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности. Кроме того в целях закаливания и оздоровления детей предусмотрено проведение занятий (как целиком так и частично) на открытом воздухе в течение всего периода подготовки.

В-третьих, в связи с отсутствием спортивного отбора в группы, снижены нормативные требования по разделам подготовки и требования к выполнению спортивных разрядов. Программа состоит из трех модулей: «Основы знаний»,

«Общая и специальная физическая подготовка»,

«Техника и тактика игры».

Основополагающие принципы:

- Комплексность—предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно—тренировочного процесса (теоретической, физической, технико—тактической подготовки, педагогического и медицинского контроля).
- Преемственность—определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего мастерства, чтобы обеспечить в учебно – тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико– тактической подготовленности.
- Вариативность—предусматривает, в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Особенностью формирования спортивной мотивации является учет индивидуально—психологических особенностей занимающихся, их интересов, склонностей, способностей и увлечений.

Учебные группы мальчиков и девочек комплектуются совместно.

Объем и срок освоения программы

Объем программы:

- 228 часов в год, 38 учебных недель, 6 часов в неделю.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа

Условия реализации программы. В группы принимаются все желающие. Установленные ограничения по приему в группы являются медицинские показания. По составу—группы разновозрастные. Количественный состав групп: 15 человек. Сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения.

Формы занятий:

- учебно-тренировочные занятия
- спортивные соревнования
- физкультурные праздники
- самоподготовка
- создание презентаций.

Формы организации обучения: командная, малыми группами, индивидуальная.

При составлении программы учитывалась разная подготовка обучающихся. Таким образом, разноуровневая подготовка детей предполагает различные формы и методы организации учебного процесса. Тренер-преподаватель оставляет за собой право при необходимости корректировать количество часов, отведенных на ту или иную тему. Причиной корректировки могут быть различные факторы: состав группы, способности обучающихся, их индивидуальные возможности

1.2. Содержание программы

Учебно-тематическое планирование

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 38 недель.

Группа	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Количество обучающихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год
Спортивно-оздоровительная группа (СОЭ)				
СОЭ 5	10	15	6	228

Годовой план-график распределения учебных часов по баскетболу спортивно – оздоровительной группы (СОЭ)

№п/п	Разделы подготовки	СОЭ
1.	Теоретическая подготовка	14
2.	Общая физическая подготовка	46
3.	Специальная физическая подготовка	50
4.	Техническая и тактическая подготовка	68

5.	Интегральная подготовка	26
6	Соревнование*	14
7.	Контрольные испытания	10
	Общее количество часов	228

Допускается реализация предметных областей посредством самостоятельной работы обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана.

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности.
История возникновения баскетбола.
2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.
3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале и на улице. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания.
4. Основы техники и тактики игры. Основные понятия о спортивной технике и тактике игры. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.
5. Оборудование и инвентарь. Разметка площадки. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе тренировки соревнований. Тренажерные устройства, технические средства.
6. Спортивные соревнования. Организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся, в подготовке спортсменов. Правила соревнований по баскетболу. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет). Бег с низкого старта 60 м(с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями(учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4до 10).Бег иликросс 500-1000м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядравесом3кг(девочки13-15лет), 4кг(мальчики13-15лет),.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные-от 3до 5видов.

Упражнения по общей физической подготовке:

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет построю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг.Остановка.Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремено, 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 боковом

направлениях; выпады пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); 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 и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. 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. Перевероты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на

гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ног и на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Беги прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег помелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

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 (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Подвижные игры.

Обычные салочки. Один из играющих—водящий, ему ловить. Остальные разбегаются. Кого осалит (дотронется ладонью) водящий, тот присоединяется к нему и ловит остальных вместе с ним. Излови в третьего, они ловят четвертого, пятого и т.д., пока не переловят всех. Когда все пойманы, игра начинается снова. Существует другой, бесконечный вариант игры: тот, кого осалит водящий, сам становится водящим, а водящий, наоборот, становится простым игроком. Иногда по согласованию игроков вводится дополнительное правило: водящий не имеет права осаливать того, кто до этого осалил его самого.

Круговые салочки. Играющие становятся по кругу (3 круга на площадке, если много народу, то распределить по всем трем кругам). По сигналу все бегут по кругу друг за другом. Если кто кого-то догонит и осалит, тот выходит из игры. Неожиданно дается громкий сигнал. При этом все должны повернуться и бежать в противоположную сторону, стараясь осалить бегущего впереди. Выигрывают те, кого не смогли осалить.

Колдунчики. Игроки делятся на две неравные команды:

«колдуны» (примерно 1/3 игроков) и «убегающие» (2/3). Если колдун запятнает убегающего, он его «заколдовывает» — тот возвращается в то место, где его запятнали, и встаёт неподвижно. «Расколдовать» его может кто-то из убегающих, коснувшись заколдованного рукой. Колдуны выигрывают, когда заколдовывают всех, убегающие — когда за отведённое время не дали колдунам это сделать. Если участников игры больше 10-15 человек, часто используют цветные повязки или ленточки для обозначения водящих и убегающих.

Вышибалы. Для игры в вышибалы нужно как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются на две команды. Двое игроков из одной становятся на расстоянии примерно семь – Восемь метров друг на против друга. У них мяч. Между ними передвигаются два игрока другой команды. Задача первых – перебрасываясь мячом друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры. При этом нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в цель, мог быть пойман партнёром, а не улетал каждый раз в никуда. Задача вторых – не дать себя выбить. Если ловишь летящий мяч, тебе добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, пять жизней и чтобы выбить из игры, нужно попасть в тебя шесть раз. Если мяч отскакивал от земли и попадал в игрока, это не считалось. Место выбитых игроков занимали другие члены команды. Когда выбивали всех – команды менялись местами.

Гуси–Лебеди. На одной стороне площадки проводится черта, отделяющая "гусятник". Посередине площадки ставится 4 скамейки, образующие дорожку шириной 2-3 метра. На другой стороне площадки ставится 2 скамейки - это "гора". Все играющие находятся в "гусятнике" - "гуси". За горой очерчивается круг "логово", в котором размещаются 2 "волка". По сигналу-"гуси- лебеди, в поле", "гуси" идут в "поле" и там гуляют. По сигналу "гуси - лебеди домой, волк за дальней горой", "гуси" бегут к скамейкам в "гусятник". Из-за "горы" выбегают "волки" и догоняют "гусей". Выигрывают игроки, ни разу не пойманные.

Поймай мяч. Вкруг, диаметром 1 метр, становится участник с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

Третий лишний. Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой - догоняет. Убегающий спасаясь от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, становится лишним–убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

Специальная физическая подготовка(СФП)

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

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и по переменно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (в право и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевым и эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями.

Подниманием и опусканием,отведениеиприведениеруксгантелямивположениележанаспиненаскамейке.

Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мячавесом1-5кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок(играв«городки»). Удары по летящему мячу(волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Бросок мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от

стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3м.

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

Техническая подготовка

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение технических элементов баскетбола;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения:

- Прыжок толчком двух ног
- Прыжок толчком одной ноги
- Остановка прыжком
- Остановка двумя шагами
- Повороты вперед
- Повороты назад
- Ловля мяча двумя руками на месте
- Передача мяча двумя руками сверху
- Передача мяча двумя руками от плеча(с отскоком)
- Передача мяча двумя руками от груди(с отскоком)
- Передача мяча двумя руками снизу(с отскоком)
- Передача мяча двумя руками с места
- Передача мяча одной рукой с места

- Ведение мяча с высоким отскоком
- Ведение мяча с низким отскоком
- Ведение мяча на месте
- Ведение мяча по прямой
- Броски в корзину двумя руками сверху
- Броски в корзину двумя руками от груди
- Броски в корзину двумя руками снизу
- Броски в корзину двумя руками (добивание)
- Приставные шаги

Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка—это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий.

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
- овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;
- формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий(состояние партнеров, соперник, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям в действиях-от нападения к защите и от защиты к нападению;
- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность;
- изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

На спортивно-оздоровительном этапе уделяется внимание обучению тактическому приему нападения «Передай мяч и выходи».

Интегральная подготовка

Выполнение упражнений в чередовании подготовительных упражнений с выполнением технических приемов данного года обучения.

Выполнение упражнений, направленных на развитие физических качеств, в рамках структуры приемов техники.

Выполнение упражнений с отягощениями (пояса, манжеты) на различные приемы техники.

Многократное выполнение технических приемов с целью развития специальных физических качеств.

Чередование выполнения технических приемов нападения и защиты.

Чередование выполнения тактических действий отдельно индивидуальных, групповых и командных.

Учебные игры с выполнением заданий по технике и тактике в объеме программы.

Учебные игры с повышенной интенсивностью для воспитания в единстве навыков выполнения технических приемов, тактических действий и специальных качеств.

Проведение контрольных игр с целью решения учебных задачи подготовки к соревнованиям.

Участие в официальных соревнованиях различного уровня, выполнение установок на игру. Разбор игр.

1.3. Планируемые результаты

Результаты и способы определения результативности: обучающиеся при обретут необходимые умения и навыки игры в баскетбол, получают соревновательный опыт, занятия в секции позволят обеспечить воспитание морально-волевых качеств и укрепить здоровье.

Способы проверки образовательной программы и формы подведения итогов ее реализации:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и окружных соревнованиях;
- анкетирование.

Также предусмотрено проведение контрольных тестов и упражнений, которые проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

Результаты оцениваются по таблицам показателей двигательной подготовленности по окончании каждого года.

1.3. Планируемые (ожидаемые) результаты и способы определения их результативности:

Ожидаемые результаты.

Базовый уровень:

Уметь вести мяч правой и левой рукой. Уметь выполнять передачу двумя руками в прыжке.

1. Применять полученные навыки в учебной игре.
2. Выполнять передачу мяча от груди двумя руками партнёру.
3. Владеть навыками передачи мяча.
4. Совершенствовать ведения мяча.
5. Совершенствовать полученные навыки в учебной игре.
6. Выполнять точное попадание в кольцо.
7. Освоить навыки одиночного блокирования.

Углублённый уровень:

1. Выполнять перемещения в стойке;
2. Играть в подвижные игры;
3. Остановку в два шага и прыжком;
4. Сделать 2 шага с мячом и выполнять бросок по кольцу.

1.4. Воспитательный блок

План воспитательной работы на 2025-2026 учебный год

Наименование мероприятия	Сроки и место проведения Участники, возраст	Ответственные
1Модуль «Ключевые общегрупповые дела»		
Беседа о ценности здоровья и о важности здорового образа жизни	Сентябрь. Обучающиеся 10-15лет	Тренер-преподаватель
День учителя. Турнир «Тренера против воспитаников»	Октябрь. Обучающиеся 10-15лет	Тренер-преподаватель
Торжественная церемония «Посвящение в юные спортсмены баскетбола»	Октябрь. Обучающиеся поступившие в новом году.	Тренер-преподаватель

Турнир по стрит-болу 2 на 2 «На призы Деда мороза».	Декабрь. Обучающиеся 10-15 лет	Тренер-преподаватель
«А ну-ка, парни!» посвященный Дню защитника Отечества	Февраль. Обучающиеся 10-15 лет	Тренер-преподаватель
«А ну-ка, девушки!» посвященный Международному женскому дню	Март. Обучающиеся 10-15 лет	Тренер-преподаватель
Просмотр видео роликов, посвященных Дню космонавтики	Апрель. Обучающиеся 7-17 лет	Тренер-преподаватель
Турнир по стрит-болу посвященные Дню Победы	Май. Обучающиеся 10-15 лет	Тренер-преподаватель
Чествование выпускников «Звездный выпуск»	Май. Выпускники и обучающиеся	Тренер-преподаватель
2 Модуль «Безопасность жизнедеятельности»		
Беседа по профилактике ВИЧ-инфекции	Сентябрь. Обучающиеся 10-15 лет	Тренер-преподаватель
Беседа по правилам дорожного движения	Октябрь, июнь. Обучающиеся 10-15 лет	Тренер-преподаватель
Видеоурок «Всемирный день борьбы со СПИДом». Размещение на сайте и в группах соц. сетях	Декабрь. Обучающиеся 10-15 лет	Тренер-преподаватель
Беседа на тему «Влияние алкоголя и никотина на интеллектуальное и физическое здоровье подростка»	Апрель. Обучающиеся 10-15 лет	Тренер-преподаватель
3 Модуль «Учебно-тренировочные занятия»		
Беседы с обучающимися о состоянии и развитии спорта в России.	Сентябрь. Обучающиеся 10-15 лет	Тренер-преподаватель
Тренировочные занятия.	Сентябрь-май	Тренер-преподаватель
Промежуточные и итоговое тестирование в отделениях	Сентябрь, январь, июнь. Обучающиеся 10-15 лет	Тренер-преподаватель
Операция «Все на старт»: ОФП и ГТО среди обучающихся СШ.	Октябрь, апрель обучающиеся 10-15 лет	Тренер-преподаватель
4 Модуль «Самоуправление»		
Участие обучающихся в судейской практике	В течение год обучающиеся 10-15 лет	Тренеры - преподаватель

5Модуль«Экскурсии и походы»		
День здоровья. Поход выходного дня.	Сентябрь. Обучающиеся 10-15лет	Тренер-преподаватель
6 Модуль «Профориентация»		
Беседа «Значимость профессии»	Март. обучающиеся 12-15лет	Тренер-преподаватель
7Модуль «Школьные медиа»		
Просмотр видеоролика «Полет в космос», посвященный дню космонавтики	Апрель. Обучающиеся 10-15 лет	Тренер-преподаватель
8 Модуль «Организация предметно-эстетической среды»		
Оформление поздравительных уголков к праздничным датам	В течение года	Тренер-преподаватель
9 Модуль «Работа с родителями»		
Родительские собрания. Индивидуальные консультации с родителями.	Сентябрь, январь, май. Родители воспитанников	Тренер-преподаватель
Тематические праздники с родителями.	Декабрь, февраль, март Родители воспитанников	Тренер-преподаватель
Просвещение родителей о возрастных особенностях развития ребенка и профилактике вредных привычек.	Сентябрь, январь Родители и обучающиеся	Тренер-преподаватель
10 Модуль «Социальное взаимодействие»		
Просветительская работа по профилактике ВИЧ-инфекции, а также пропаганда ЗОЖ	Сентябрь, март. Обучающиеся 10-15 лет	
Просветительская работа по профилактике ДТТ с приглашенным инспектором по пропаганде БДД капитаном полиции (МВД России).	Октябрь. Обучающиеся 10-15 лет	

2.1. Календарный учебный график

Начало учебного года	01 сентября 2025-2026 уч.г.; Формирование учебных групп для зачисления в МАУ ДО СШ с 01 сентября по 15 октября уч. г.
Продолжительность учебного года	Спортивно-оздоровительный этап обучения – 38 недель для обучающихся, которые обучаются по учебному плану в СШ. Окончание 24 мая учебного года
Продолжительность учебной недели	Шестидневная рабочая неделя, с одним выходным днем
Праздничные дни	- 1,2,3,4,5, 6,8 января – Новогодние каникулы; - 7 января – Рождество Христово; - 23 – День защитника Отечества; 8 марта (перенос на 9 марта) – Международный женский день; - 1 мая – Праздник Весны и Труда; - 9 мая – День Победы; - 12 июня – День России; - 4 ноября – День народного единства.
Длительность учебно-тренировочного занятия	Продолжительность занятий исчисляется в Академических часах по 40 минут. Продолжительность одного занятия (в рамках Основной программы) в группах СОЭ не должна превышать двух академических часов в день (40 минут x 2).
Основные формы образовательного процесса	Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; Медицинский контроль; Участие в внутришкольных соревнованиях, Матчевых встречах, турнирах; Летние спортивно-оздоровительные лагеря и

	Другие формы отдыха, оздоровления и занятость в Каникулярное время.
Продолжительность летнего оздоровительного периода	с 01 июня по 31 августа 2025 года

Оформление календарного учебного графика (Приложение №1)

2.2. Условия реализации программы

-материально-техническое обеспечение:

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
Гимнастическая скамейка	6
Гимнастическая стенка	12
Кольцо баскетбольное	2
Свисток	4
Мат гимнастический	7
Мяч футбольный	4
Секундомер	4
Канат	2
Мяч баскетбольный	10
Скакалка	20
Гантели	20
Набивной мяч	10
Утяжелители	15
Весы электронные медицинские	1

2.3. Методических материалов

Наименование учебно-методических материалов (может также включать перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе)	Количество
Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-Юношеских школ олимпийского резерва.— М.:Советский спорт,2004.ПортновЮ.М.,БашкироваВ.Г.,Луничкин В.Г.	1
Баскетбол: Азбукаспорта. КостиковаЛ.В. –М.:ФиС,2001	1
Индивидуальнаяподготовкабаскетболистов.ЯхонтовЕ.Р.-М:ФиС,75	1
Развитие быстроты и ловкости движений в баскетболе/Скотт Хеттенбах	1
Развитие мощности в спорте/ТюдорО.Бомп	1
Сборник упражнений для развития скорости, быстроты и Ловкости движений. Тим Макклеин	1
Специальныеупражнениябаскетболиста.ГрасисА.-М:ФиС,67	1
Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 1/под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова.–М.:Изд.ЦентрАкадемия,2002	1
Спортивныеигры.УчебникдляВУЗов.Том2/подредакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. ЦентрАкадемия,2004	1
Тактикабаскетбола.ГомельскийА.Я.-М:ФиС,67	1
Управление командой в баскетболе. ГомельскийА.Я.-М: ФиС,76	1
Министерство спортаРФ	www.minsport.gov.ru
Министерство образованияинауки РФ	http://минобрнауки.рф/
Федерация баскетбола Свердловской области	
Российская федерация баскетбола	http://russiabasket.ru/

-кадровое обеспечение:

Тренер-преподаватель – Денисов Сергей Анатольевич, образование высшее, первая квалификационная категория.

2.4. Формы аттестации

Контрольные испытания (тестирование) по общей физической

подготовке обучающихся по учебным нормативам.

Учёт результатов участия в соревнованиях по календарю спортивно-массовых мероприятий Учреждения, учёт победителей и призёров.

Учёт личностных достижений обучающихся на соревнованиях различного уровня.

Основными показателями реализации образовательной программы являются:

Объект контроля	Предмет контроля	Периодичность контроля
Спортивно-оздоровительный этап	Контрольная диагностика	Октябрь–апрель
	Сохранность контингента	Сентябрь-декабрь-май
	Посещаемость обучающихся	Сентябрь-декабрь-март , май

Список литературы

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. Портнов Ю. М., Башкирова В. Г., Луничкин В. Г.
2. Баскетбол: Азбука спорта. Костикова Л. В. – М.: ФиС, 2001
3. Баскетбол. Учебник для ВУЗов ФК./ под редакцией Ю. М. Портнова. – М., 1997
4. Индивидуальная подготовка баскетболистов. Яхонтов Е. Р. – М.: ФиС, 75
5. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для ВУЗов ФК/ под редакцией Ю. М. Портнова. – М., 2004.
6. Развитие быстроты и ловкости движений в баскетболе/ Скотт Хеттенбах
7. Развитие мощности в спорте/ Тюдор О. Бомпа
8. Сборник упражнений для развития скорости, быстроты и ловкости движений. Тим Макклейн
9. Специальные упражнения баскетболиста. Грасис А. – М.: ФиС, 67
10. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 1/ под редакцией Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002
11. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/ под редакцией Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004
12. Тактика баскетбола. Гомельский А. Я. – М.: ФиС, 67
13. Управление командой в баскетболе. Гомельский А. Я. – М.: ФиС, 76
14. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие; – СПб.: Олимп, 2006. Яхонтов Е. Р.
15. Юный баскетболист: Пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. Яхонтов Е. Р.

Аудиовизуальные средства (видео записи соревнований)

1. Учимся играть в баскетбол. Vlad Lishberov, 2002
2. Основы баскетбола. Питер Шарки, 2005
3. Баскетбол - обучающий видеокурс, на основе семинаров ведущих специалистов этого вида спорта, 2005
4. Семинар в Видном, 6.10.2013: "Школа баскетбола", 2013

Перечень интернет - ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

<http://www.slamdunk.ru/>
<http://russiabasket.ru/>

Годовой план-график распределения учебных часов по волейболу спортивно -оздоровительной группы (СОЭ)

№ п / п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап 8-14 лет	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
1.	Теоретическая подготовка	20	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1
2.	Общая физическая подготовка	45	5	5	5	5	5	5	5	5	3	2
3.	Специальная физическая подготовка	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4.	Техническая и тактическая подготовка	68	1 1	6	1 0	1 1	1	7	9	9	4	
5.	Интегральная подготовка	27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
6.	Соревнование*	8					2	2	2	2		
7.	Контрольные испытания	10		5							5	
8.	Общее количество часов без спортивно -оздоровительного лагеря (в год)	228										
* на одну игру отводится 2 часа												
ИТОГО часов:			2 6	26	2 6	26	1 8	2 4	26	2 6	22	8

Контрольно-переводные нормативы по баскетболу

Приложение 2

Группы			Прыжок в длину с места	Высота подскока а (см)	Бег 20 м (сек)	Бег 30м (сек)	Челночный бег (3x10м)	6 мин. бег (М)	подтягивание
СОЭ	9-10 лет	М	160	30	4,2	5,6	8,8	1250	2
		Д	155	28	4,5	5,8	9,0	1200	10
	10-11 лет	М	174	32	4,0	5,4	8,6	1350	3
		Д	160	32	4,3	5,6	8,8	1300	12
	11-12 лет	М	190	35	3,9	5,2	8,4	1400	4
		Д	180	35	4,0	5,4	8,6	1350	15
	13-14 лет	М	200	38	3,8	5,0	8,2	1450	5
	13-14лет	Д	190	36	4,0	5,2	8,4	1400	16
	15-18 лет	М	210	40-42	3,6	4,8	8,0	1500	6
	15-18 лет	Д	200	38	3,8	5,0	8,2	1450	18

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 266592536671298867531651571396054376186336389034

Владелец Заикина Лариса Юрьевна

Действителен с 09.04.2024 по 09.04.2025