Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
спортивная школа

Принят на заседании
Тренерского совета
Протокол № 6 от 03.06.2026

Утверждаю:
Директор МАУ ДО СШ
_____ Л.Ю. Заикина
Приказ № 38/1-д от 03.06.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «БАСКЕТБОЛ»

(для групп спортивно-оздоровительного этапа)

(возраст обучающихся 10– 18 лет)

Срок реализации программы: 3 года

Составитель:
тренер-преподаватель
Шлепанов Сергей Николаевич

МО Карпинск
2026 год

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 общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;
- Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации (в редакции 2013 г.);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (далее СанПиН);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (далее – Порядок);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении

информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»);
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»;
- Приказ Министерства образования и молодёжной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
- Приказ Министерства образования и молодёжной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»;
- Устава МАУ ДО СШ;

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, обучающих с углубленной подготовке в избранном виде спорта.

Актуальность данной 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.

Отличительная особенность: 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»**Направление деятельности: р**азноуровневые дополнительные общеразвивающие программы.

Адресат программы: Дети 8-15 лет (дети среднего школьного возраста идети старшего школьного возраста).

Наполняемость группы – 15 человек.

8–10 лет (младший школьный возраст)

Физическое развитие. Продолжается активный рост, но темпы могут варьироваться. У девочек период стабилизации роста кратковременный, и с 9–10 лет он может заметно ускориться. Начинают проявляться черты половой специфичности во внешнем облике и телосложении.

Когнитивное развитие. Продолжает развиваться произвольное внимание и память. Увеличивается словарный запас, совершенствуется речь. Мышление становится более логичным, но ещё может проявляться склонность к ошибкам в сопоставлении количественных характеристик (феномен Пиаже).

Эмоциональное и социальное развитие. Ребёнок учится взаимодействовать в коллективе, подчиняется его правилам. Формируется дружба, но может проявляться неприязнь к противоположному полу. Появляется больше сдержанности в проявлении эмоций.

11–15 лет (подростковый возраст)

Физическое развитие. Это период пубертата — интенсивного полового созревания. Происходят скачки роста, появляются вторичные половые признаки, возникают диспропорции телосложения (долговязые, угловатые движения). У девочек пубертат обычно начинается раньше, чем у мальчиков.

Когнитивное развитие. Формируется абстрактное мышление, появляется критичность — ребёнок начинает формировать собственное мнение, спорить, не слепо следовать авторитетам. Развивается способность к саморегуляции учебной деятельности.

Эмоциональное и социальное развитие. Подросток стремится к самостоятельности, хочет занять более «взрослую» позицию. Ведущей деятельностью становится общение — интимно-личностное со сверстниками и учебная деятельность. Возникают сложности в отношениях со взрослыми из-за конфликта «взрослости», когда подросток отстаивает свою взрослость.

Чувствительность к критике. Подростки остро реагируют на замечания, что может приводить к замкнутости или вспышкам эмоций.

Объём и срок освоения программы.

Объём программы – 228 часов в каждый год обучения.

Программа рассчитана на 3 года.

Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	38
2	Количество учебных дней	114
3	Количество часов в неделю	6
4	Количество часов	228
5	Начало занятий	1 сентября
6	Каникулы	1 января – 8 января 1 июня – 31 августа
7	Окончание учебного года	31 мая

Особенности организации образовательного процесса.

Режим занятий – периодичность и продолжительность занятий. Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий.

Таблица 1

Начало учебного года	01 сентября (формирование учебных групп для зачисления в СШ с 01 сентября по 15 сентября уч. Г.)
Продолжительность учебного года	Спортивно-оздоровительный этап обучения – 38 недель для обучающихся, которые обучаются по учебному плану в СШ. Окончание учебного года – 31 мая.

Продолжительность учебной недели	Шестидневная рабочая неделя, с одним выходным днем. Общее количество часов в неделю – 4 часа. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.
Праздничные дни	1, 2, 3, 4, 6, 8 января – Новогодние каникулы; 7 января – Рождество Христово; 23 февраля – День защитника Отечества; 8 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 одного академического часа – 40 минут. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут. Продолжительность одного занятия (в рамках основной программы) в группах СОЭ не должна превышать двух академических часов в день (40 минут х 2).
Основные формы образовательного процесса	Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медицинский контроль, участие во внутришкольных соревнованиях по ОФП.
Продолжительность летнего оздоровительного периода	с 01 июня по 31 августа

Форма обучения: очная, дистанционная

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 учащихся, их индивидуальные возможности

Форма реализации образовательной программы: традиционная модель.

Перечень видов занятий: беседа, практическое занятие, мастер-класс, открытое занятие, тестирование.

Перечень форм подведения итогов реализации рабочей программы: беседа, тестирование.

1.1. Цель и задачи программы

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

Задачи:

образовательные:

- обучать технике и тактике игры;
- развивать физические способности обучающихся (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- формировать необходимые теоретические знания.

развивающие:

- формировать у обучающихся сознательно-ответственную позицию в отношении здоровья;
- развивать положительную мотивацию здоровьесбережения;
- предоставлять 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.

1.2. Содержание программы

Учебный план

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	8	15	6	228

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

№п/п	Разделы подготовки	СОЭ 4	СОЭ 5	СОЭ 6
1.	Теоретическая подготовка	14	12	10
2.	Общая физическая подготовка	46	44	44
3.	Специальная физическая подготовка	50	52	52
4.	Техническая и тактическая подготовка	68	70	72
5.	Интегральная подготовка	26	26	26
6	Соревнование*	14	14	14
7.	Контрольные испытания	10	10	10
	Общее количество часов	**228**	**228**	**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 4до10). Бег или кросс500-1000м.

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-от3до5видов.

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. Изменения 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 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 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 тренажёрах.

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. Перевороты 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 (четырех 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 палестинце вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, диска, толкание ядра.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный иепеременныйна500,800,1000м.Кросснадистанциидлядевушекдо3км,для
юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3до 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 в месте с ним. Излови в третьего, они ловят четвёртого, 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» (примерно1/3игроков) 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 10-15ти 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 дорогу шириной 2-3метра. 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, диаметром1метр, 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, стает 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 (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Подниманием и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке.

Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мячавесом1-5кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу(волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через 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 удлиненным 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.

Многократноевыполнениетехническихприемовсцельюразвитияспециальных 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, получат 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 вг од.

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

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.

1.4. Воспитательный блок

План воспитательной работы на 2026-2027 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 вшие в новом году.	Тренер-преподаватель
Турнир по стрит-болу 2 на 2 «На призы Деда мороза».	. Обучающиеся т	Тренер-преподаватель
«А ну-ка, парни!» посвященный Дню защитника Отечества	Февраль. Обучающиеся 1 0-15лет	Тренер-преподаватель
«А ну-ка, девушки!» посвященный Международному женскому дню	Март. Обучающиеся 10-15лет	Тренер-преподаватель
Просмотр видео роликов, посвященных Дню космонавтики	Апрель. Обучающиеся 7-17лет	Тренер-преподаватель
Турнир по стрит-болу посвященные Дню Победы	Май. Обучающиеся 10-15лет	Тренер-преподаватель
Чествование выпускников «Звездный выпуск»	Май. Выпускники и обучающиеся	Тренер-преподаватель
2 Модуль «Безопасность жизнедеятельности»		

Беседа по профилактике ВИЧ-инфекции	Сентябрь. Обучающиеся 10-15лет	Тренер-преподаватель
Беседа по правилам дорожного движения	Октябрь, июнь. Обучающиеся 10-15лет	Тренер-преподаватель
Видеоурок «Всемирный день борьбы со СПИДом». Размещение на сайте и в группах всоц. сетях	Декабрь. Обучающиеся10-15 лет	Тренер-преподаватель
Беседа на тему «Влияние алкоголя и никотина на интеллектуальное и физическое здоровье подростка»	Апрель. Обучающиеся 10 -15лет	Тренер-преподаватель
3 Модуль «Учебно-тренировочные занятия»		
Беседы с обучающимися о состоянии и развитии спорта в России.	Сентябрь. Обучающиеся 10-15лет	Тренер-преподаватель
Тренировочные занятия.	Сентябрь-май	Тренер-преподаватель
Промежуточные и итоговое тестирование в отделениях	Сентябрь, январь, июнь Обучающиеся10-15лет	Тренер-преподаватель
Операция «Все на старт»: ОФП и ГТО среди обучающихся СШ.	Октябрь, апрель обучающиеся 10-15лет	Тренер-преподаватель
4 Модуль «Самоуправление»		
Участие обучающихся в судейской практике	В течение год обучающиеся 10-15лет	Тренеры - преподаватель
5 Модуль «Экскурсии и походы»		
День здоровья. Поход выходного дня.	Сентябрь. учающиеся 10- 15лет	Тренер-преподаватель
6 Модуль «Профориентация»		
Беседа «Значимость профессии»	Март. обучающиеся 12-15лет	Тренер-преподаватель
7 Модуль «Школьные медиа»		
Просмотр видеоролика «Полет в космос», посвященный дню космонавтики	Апрель. Обучающиеся10-15 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. Обучающиеся10-15 лет	
Просветительская работа по профилактике ДТТ с приглашенным инспектором по пропаганде БДД капитаном полиции (МВД России).	Октябрь. Обучающиеся10-15 лет	

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»:

2.1. Календарный учебный график

Начало учебного года	01сентября 2026-2027уч.г.; Формирование учебных групп для зачисления в МАУ ДО ДЮСШ с 01 сентября по15 октября учебного года
Продолжительность учебного года	Спортивно-оздоровительный этап обучения– 38 недель для обучающихся, которые обучаются по учебному плану в СШ. Окончание 31 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; 7января–Рождество Христово; 23 – День защитника Отечества; 8марта(переносна9марта)–Международный женский день; 1мая–Праздник Весны и Труда; 9 мая–День Победы; 12июня–День России; 4ноября–День народного единства.
Длительность учебно-тренировочного занятия	Продолжительность занятий исчисляется в Академических часах по 40минут. Продолжительность одного занятия (в рамках Основной программы) в группах СОЭ недолжна Превышать двух академических часов в день(40минут х2).
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 01июняпо 31 августа 2026 года

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. Методические материалы

Наименование учебно-методических материалов (может также включать перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе)	Количество

Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.– М.:Советскийспорт,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 Макклейн	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
СпортивныеигрыУчебникдляВУЗов.Том2/подредакцией Ю.Д. 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. Реализация дополнительной общеразвивающей программы по общефизической подготовке обеспечивается педагогическими работниками, имеющими среднее и высшее специальное образование, опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями, стремящиеся к профессиональному росту.

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:Примернаяпрограммаспортивнойподготовкидлядетско-юношеских спортивных школ, специализированныхдетско-юношеских школолимпийскогорезерва.– М.:Советскийспорт,2004.ПортновЮ.М.,БашкироваВ.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. Индивидуальнаяподготовкабаскетболистов.ЯхонтовЕ.Р.-М:ФиС,75
5. Программадисциплины«Теорияиметодикабаскетбола».ДляВУЗовФК/подредакцией Ю.М.Портнова.– М.,2004.
6. Развитиебыстротыиловкостидвиженийвбаскетболе/СкоттХеттенбах7.Развитиемо щности 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,6710.Спортивныеигры.УчебникдляВУЗов.Том1/подредакциейЮ.Д.Железняка,Ю. М.Портнова.– М.:Изд.Центр Академия,2002
11. СпортивныеигрыУчебникдляВУЗов.Том2/подредакциейЮ.Д.Железняка,Ю.М.Пор тнова.– М.:Изд.Центр Академия,2004
12. ТактикабаскетболаГомельскийА.Я.-М:ФиС,67
13. Управление командой в баскетболе. Гомельский А. Я.- М: ФиС,7614.Физическаяподготовкабаскетболистов:Учебноепособие;- СПб.:Олимп,2006.ЯхонтовЕ.Р.
15.Юныйбаскетболист:Пособиедлятренеров.–М.:Физкультураиспорт,1987.ЯхонтовЕ.Р.

Аудиовизуальные средства (видеозаписисоревнований)

1. Учимсяигратьвбаскетбол.VladLishberov,2002
2. Основыбаскетбола.ПитерШарки,2005
3. Баскетбол - обучающий видеокурс, на основе семинаров ведущих специалистов этого вида спорта,2005
4. СеминарвВидном,6.10.2013:"Школа баскетбола",2013

Перечень интернет - ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

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

Приложение № 1

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

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	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	11	6	10	11	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:			26	26	26	26	18	24	26	26	22	8

Приложение 2

Контрольно-переводные нормативы по баскетболу

Группы			Прыжок в длину с места	Высота подскок а (см)	Бег 20 м (сек)	Бег 30м (сек)	Челночный бег (3х10м)	6 мин. бег (М)	подтягивание
СОЭ	8-10 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 725095246188975712212879948266252479936562693856

Владелец Заикина Лариса Юрьевна

Действителен С 26.10.2026 по 26.10.2027