

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Тосненский районный детско-юношеский центр»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
МБОУ ДО «Тосненский районный детско-
юношеский центр»
Протокол от 21.05.2025 № 2

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МБОУ ДО «Тосненский
районный детско-юношеский центр»
А.В. Щербак
Приказ от 22.05.2025 № 1724



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«БАСКЕТБОЛ»

Возраст обучающихся: 9 -17 лет
Срок реализации: 1 год
Количество учебных часов: 144 часа

Автор составитель:
Григорьев И.А.,
тренер-преподаватель
Солодовникова И.В.,
методист

Тосно
2025

Пояснительная записка

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

Нормативно-правовой основой разработки настоящей программы являются следующие документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федеральный закон от 24.03.2021 №51-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.12.2020 №517-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 26.05.2021 №144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 25 августа 2020 года № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;
- Областной закон Ленинградской области от 24.02.2014 № 6-оз «Об образовании в Ленинградской области»;
- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Тосненский районный детско-юношеский центр».

Направленность программы – физкультурно – спортивная.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Актуальность программы: Определяется запросом со стороны детей и их родителей, программы физкультурно-спортивной направленности, развития физических и морально-волевых качеств детей и подростков. Кроме того, в последнее время в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей школьного возраста. Образ жизни детей, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» способствует вовлечению детей в учебно-тренировочный процесс, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии детей, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки. Освоение программы

обучающимися расширяет их двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности.

Отличительные особенности:

Современный баскетбол - это атлетическая игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью, большой напряженностью игровых действий, требующая от игрока предельной мобилизации функциональных возможностей и скоростно-силовых качеств. Играть в баскетбол - это значит быть развитым физически, уметь обдумывать игровую ситуацию и принимать решения, быть психологически устойчивым и сильным человеком.

При занятиях баскетболом все физические качества, а именно сила, выносливость, гибкость, ловкость и быстрота, развиваются в той степени, в какой это требуется для освоения техники игры и успешных выступлений в соревнованиях данного вида спорта.

Особенно это актуально для нынешнего времени - времени решительных преобразований во всех сферах человеческой деятельности, когда для достижения успеха требуется максимальное использование всего потенциала, запасов внутренней энергии человека.

Адресат программы: Данная образовательная программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 9 лет до 17 лет. Группы формируются, как из вновь зачисляемых учащихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Срок реализации программы: 1 год.

Режим занятий: два раза в неделю по 2 часа.

Объем тренировочной нагрузки в неделю: 4 часа.

Максимальное количество часов – 144 часа.

Цель и задачи программы:

Основная цель программы – формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация свободного времени детей и подростков.

Задачи программы:

Обучающие:

- ознакомить с историей развития баскетбола;
- обучить технике и тактике игры в баскетбол;
- обучить и совершенствовать технику двигательных действий.
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена.

Развивающие:

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Воспитательные:

- воспитать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.
- воспитать нравственные и волевые качества личности обучающихся.
- воспитать привычку к занятиям физической культурой, как самостоятельно, так и в коллективе.

Планируемые результаты освоения программы:

Предметные:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний об истории игры в баскетбол, правилах игры, организации и проведении соревнований по баскетболу;
- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий по баскетболу с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий по баскетболу с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями игры баскетбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Метапредметные:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и тренировочных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Личностные:

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе занятий;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил безопасного поведения во время занятий и соревнований.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Условия набора детей: все желающие при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортом и наличии вакантных мест. Наполняемость группы 15 человек. Объем тренировочной нагрузки составляет не более 4-х часов в неделю. Форма обучения очная.

При введении ограничений в связи с эпидемиологическими мероприятиями и изменением санитарных норм возможно деление группы на подгруппы.

Материально-техническое обеспечение программы:

Игровая площадка.

Площадка для игры в баскетбол должна быть представлена в виде прямоугольной зоны с твердым покрытием без каких-либо преград.

Требования к специальной одежде обучающихся.

Такие же, как и требования к спортивной форме на физкультуре.

одежда должна быть чистой;должна впитывать пот;

должна иметь длину, позволяющую выполнять свободно разные физические движения;

должна быть лёгкой и удобной.

Обычно требуется два вида форм:

длинная (для занятий на улице, или спортивных площадках);короткая (для занятий в спортзале).

Короткая спортивная форма – это может быть шорты и футболка, майка и короткие

лосины, топ и шорты.

Длинная форма — это может быть спортивные костюмы: спортивные брюки и футболка, длинные лосины и кофта, и т.д.

Требования к обуви:

подошва кроссовок должна быть толстой и упругой; должна быть изготовлена из мягкой ткани;

должна иметь супинатор. Из обуви это могут быть: кроссовки, кеды.

№ п/п	Оборудование и инвентарь	Количество
1	Щит баскетбольный с кольцом	6 шт.
2	Площадка баскетбольная с разметкой	1 шт.
3	Мяч баскетбольный	15 шт.
4	Скамейка гимнастическая	6 шт.
5	Стенка гимнастическая	8 шт.
6	Обруч	10 шт.
7	Скакалка	15 шт.
8	Мяч набивной 1 кг	5 шт.
9	Мяч набивной 2 кг	5 шт.
10	Мяч набивной 3 кг	5 шт.
11	Конусы	20 шт.
12	Свисток судейский	2 шт.
13	Насос с иглой	1 шт.
14	Жилетки игровые	2 комплекта

Учебный план
2025 – 2026 учебный год

№ п/ п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка. Техника безопасности, основы баскетбола	4	4	-	Опрос
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	50	10	40	Текущий
3	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	48	10	38	Текущий
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	39	7	32	Текущий
5	Контрольно – переводные нормативы (КПН)	3	1	2	Текущий
	<u>Всего:</u>	144	32	112	

Утвержден
приказом от «__» ____ 20__ г. № ____

**Календарный учебный график
На 2025/2026 учебный год**

Педагог дополнительного образования: _____

Наименование дополнительной общеобразовательной программы:

«Баскетбол»

Год обучения	№ группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель год	Количество во учебных часов всего год	Количество учебных занятий (дней)	Режим занятий
1		01.09.2025	31.05.2026	36	144	72	4 часа в неделю

Рабочая программа

Задачи программы:

Обучающие:

- ознакомить с историей развития баскетбола;
- обучить технике и тактике игры в баскетбол;
- обучить и совершенствовать технику двигательных действий.
- - обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена.

Развивающие:

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Воспитательные:

- воспитать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.
- воспитать нравственные и волевые качества личности обучающихся.
- воспитать привычку к занятиям физической культурой, как самостоятельно, так и в коллективе.
- воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности обучающихся.

Ожидаемые результаты:

В результате освоения программы, обучающиеся должны **знать:**

- теоретические и методические основы системы физического воспитания;
- технику отдельных элементов и тактику игры в баскетбол;
- правила соревнований по баскетболу, методику организации и проведения соревнований различного уровня;

В результате освоения программы, обучающиеся должны **уметь:**

- выполнять элементы игры в баскетбол;
- выполнять командные тактические действия в защите и нападении;

В результате освоения программы, обучающиеся должны **владеть:**

- техникой элементов нападения и защиты игры в баскетбол;
- индивидуальными, групповыми и командными тактическими действиями защиты и нападения во время игры;
- навыками судейства.

Содержание программы

Раздел 1.

Теоретическая подготовка.

- Правила техники безопасности при проведении секционных занятий. Гигиена.
- История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.
- Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

- Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

- Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Раздел 2.

Общая физическая подготовка.

Теория:

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы физической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Приемы и средства обучения технике игры. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

Практика:

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 по строю, 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 разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног.

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, 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, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

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. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты.

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта 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 подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»

Перелезание, пролезание, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Беги прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные сбегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости.

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

Раздел 3.

Технико-тактическая подготовка

Предусматривает овладение тактикой индивидуальных, групповых и командных действий. Командные действия воплощаются в единый план, посредством системы игры.

В основе неё лежит определённый принцип, позволяющий организовать усилия всех игроков. Общий план решается групповыми взаимодействиями, а в каждом конкретном случае - индивидуальными действиями (отдельными игроками).

Избранная система не лишает игроков творческой активности, а направляет её,

определяет характер действий в соответствии с общим планом. Успех нападения и защиты возможен только в том случае, если команда организует свои действия в соответствии с уровнем технической и физической подготовленности. Разнообразная тактика современной игры позволяет, при соответствующей подготовке игроков, вести борьбу гибко, изменяя её формы и характер.

Тактическая подготовка юных баскетболистов включает:

- развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстроприменять любой технический приём или игровое действие;
- овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактических систем игры;
- овладение тактическими комбинациями в определённые моменты игры (начало игры центра);
- введение мяча в игру (из-за боковой и лицевой линии);
- освоение системы игры и типичных для них комбинаций;
- умение переключаться с одной системы игры на другую.

Практика:

Игра в защите. Индивидуальные перемещения защитника. Борьба за отскок, отсекание. Личная защита (прессинг). Зонная защита. Игра в нападении. Открывание.

Быстрый отрыв. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер.

Раздел 4.

Специальная физическая подготовка

Теория:

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно, силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Практика:

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 перемещаясь. 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 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 попеременно правой и левой

рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо 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, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) 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 разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

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. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). 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, ритмичный 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 2-3 м.

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 удлинением временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

Прыжок с доставанием

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на носочках.

Бег 40 сек.

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

Бег 300 м, 600 м.

Раздел 5.

Контрольно – переводные нормативы

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза в год – в октябре и мае.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований и инструкций, и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся.

1. Бег 30 м.

Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

2. Челночный бег: 5 х 6 м.

На расстоянии 6 м. чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м. пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

3. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50 х 50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

4. Прыжок в длину с места.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

5. Метание набивного мяча массой 1 кг. из-за головы двумя руками.

Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

Оценочные и диагностические материалы

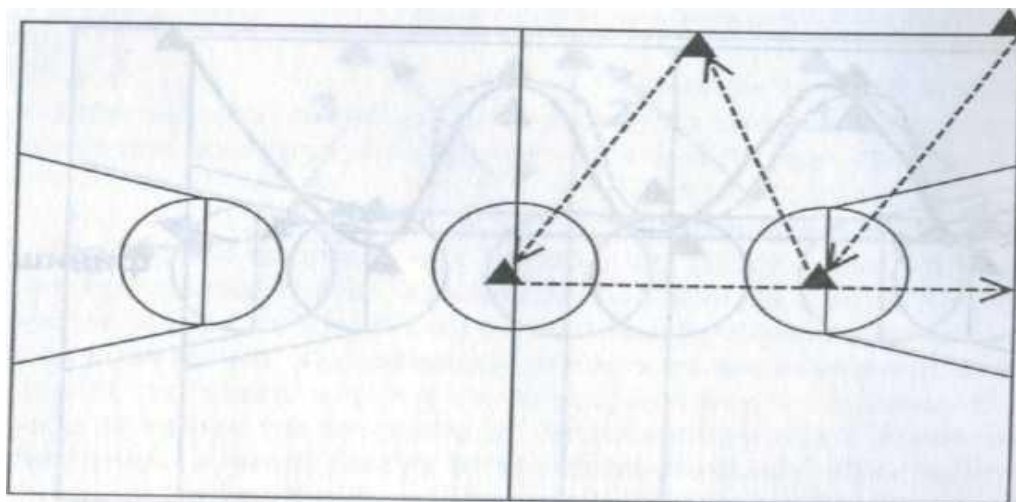
Нормативные требования по физической подготовке

Группы	Прыжок в длину с места(см)		Высота подскока (см),(по Абалакову)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (для ГНП) Бег 600 м (для УТГ)	
	Маль - чики	Девоч -ки	Маль - чики	Девоч -ки	Маль - чики	Девоч -ки	Маль - чики	Девоч -ки	Маль - чики	Девоч-ки
в с е	150	145	28	26	4,4	4,7	4 п 10	4 п	1,20	1,24

группы	Передвижения в защитной стойке(с)		Скоростное ведение(с, попадания)		Передача мяча(с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
	мальчи ки	девочки	мальчик и	девочки и	мальчик и	девочки и	мальчик и	девочки и	мальч ики	Девочки
	10,2	10,4	15,1	15,4	14,3	14,6	27	27	-	-

Передвижение

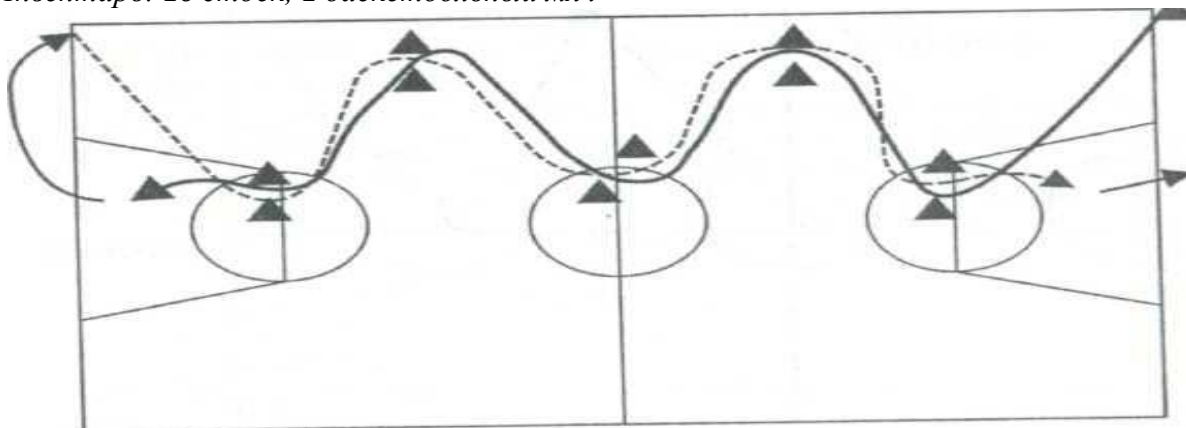
Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинаковое задание.



Скоростное ведение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч



Передачи мяча

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т. д.

После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч

Броски с дистанции

Фиксируется количество бросков и очков.

Календарно-тематический план

На 2025/2026 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол».

Группа № ____ год обучения

Расписание: _____

Педагог дополнительного образования:

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
1	Теоретическая подготовка	2	комбинированный	опрос		
2	ОФП	2	комбинированный	наблюдение		
3	СФП	2	комбинированный	наблюдение		
4	Технико-тактическая подготовка	2	комбинированный	наблюдение		
5	Теоретическая подготовка	2	комбинированный	наблюдение		
6	ОФП	2	комбинированный	наблюдение		
7	ОФП	2	комбинированный	наблюдение		
8	СФП	2	комбинированный	наблюдение		
9	Технико-тактическая подготовка	2	комбинированный	наблюдение		
10	СФП	2	комбинированный	наблюдение		
11	Технико-тактическая подготовка	2	комбинированный	наблюдение		
12	СФП	2	комбинированный	наблюдение		
13	ОФП	2	комбинированный	наблюдение		
14	Технико-тактическая подготовка	2	комбинированный	наблюдение		
15	ОФП	2	комбинированный	наблюдение		
16	Технико-тактическая подготовка	2	комбинированный	наблюдение		

17	СФП	2	комбинированный	наблюдение		
18	ОФП	2	комбинированный	наблюдение		
19	СФП	2	комбинированный	наблюдение		
20	ОФП	2	комбинированный	наблюдение		
21	СФП	2	комбинированный	наблюдение		
22	Технико-тактическая подготовка	2	комбинированный	наблюдение		
23	ОФП	2	комбинированный	наблюдение		
24	СФП	2	комбинированный	наблюдение		
25	Технико-тактическая подготовка	2	комбинированный	наблюдение		
26	СФП	2	комбинированный	наблюдение		
27	Технико-тактическая подготовка	2	комбинированный	наблюдение		
28	ОФП	2	комбинированный	наблюдение		
29	СФП	2	комбинированный	наблюдение		
30	Технико-тактическая подготовка	2	комбинированный	наблюдение		
31	ОФП	2	комбинированный	наблюдение		
32	СФП	2	комбинированный	наблюдение		
33	Технико-тактическая подготовка	2	комбинированный	наблюдение		
34	ОФП	2	комбинированный	наблюдение		
35	СФП	2	комбинированный	наблюдение		

36	Технико-тактическая подготовка	2	комбинированный	наблюдение		
37	ОФП	2	комбинированный	наблюдение		
38	СФП	2	комбинированный	наблюдение		
39	Технико-тактическая подготовка	2	комбинированный	наблюдение		
40	Технико-тактическая подготовка	2	комбинированный	наблюдение		
41	ОФП	2	комбинированный	наблюдение		
42	СФП	2	комбинированный	наблюдение		
43	Технико-тактическая подготовка	2	комбинированный	наблюдение		
44	ОФП	2	комбинированный	наблюдение		
45	СФП	2	комбинированный	наблюдение		
46	Технико-тактическая подготовка	2	комбинированный	наблюдение		
47	ОФП	2	комбинированный	наблюдение		
48	СФП	2	комбинированный	наблюдение		
49	Технико-тактическая подготовка	2	комбинированный	наблюдение		
50	ОФП	2	комбинированный	наблюдение		
51	КПН (теория) СФП	2	комбинированный	наблюдение		
52	Технико-тактическая подготовка	2	комбинированный	наблюдение		
53	СФП	2	комбинированный	наблюдение		
54	СФП	2	комбинированный	наблюдение		

55	Технико-тактическая подготовка	2	комбинированный	наблюдение		
56	ОФП	2	комбинированный	наблюдение		
57	Технико-тактическая подготовка	2	комбинированный	наблюдение		
58	ОФП	2	комбинированный	наблюдение		
59	СФП	2	комбинированный	наблюдение		
60	Технико-тактическая подготовка	2	комбинированный	наблюдение		
61	ОФП	2	комбинированный	наблюдение		
62	ОФП	2	комбинированный	наблюдение		
63	Технико-тактическая подготовка	2	комбинированный	наблюдение		
64	ОФП	2	комбинированный	наблюдение		
65	СФП	2	комбинированный	наблюдение		
66	Технико-тактическая подготовка	2	комбинированный	наблюдение		
67	Технико-тактическая подготовка	2	комбинированный	наблюдение		
68	СФП	2	комбинированный	наблюдение		
69	ОФП	2	комбинированный	наблюдение		
70	СФП	2	комбинированный	наблюдение		
71	Технико-тактическая подготовка	2	комбинированный	наблюдение		
72	Сдача нормативов	2	комбинированный	наблюдение		
	Итого:	144				

ПРОТОКОЛ
результатов промежуточной аттестации
обучающихся 202_/202_ учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол»
 ФИО педагога дополнительного образования _____
 № группы: _____ Дата проведения: _____
 Форма проведения контроля: _____
 Критерии оценки результатов: по баллам

Результаты промежуточной аттестации

№п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии и параметры оценки			Сумма баллов	Уровень обученности
		Предметные	Метапредметные	Личностные		

Критерии уровня обученности по сумме баллов:

от 20 и более – высокий уровень;
 от 13 до 19 баллов – средний уровень;
 до 12 баллов – низкий уровень.

По результатам промежуточной аттестации

- высокий уровень обученности имеют ____ чел. (____%)
- средний уровень обученности имеют ____ чел. (____%)
- низкий уровень обученности имеют ____ чел. (____%)
- отсутствовало _____ чел.

Освоили обучение по дополнительной общеобразовательной программе «_____»
 _____ обучающихся (____%).

Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель)

_____/_____

Заведующий отделом _____/_____

Методист _____/_____

ПРОТОКОЛ
результатов итогового контроля,
обучающихся 202_/202_ учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол»

ФИО педагога дополнительного образования _____

№ группы: _____ Дата проведения: _____

Форма проведения контроля: _____

Критерии оценки результатов: по баллам

Результаты итогового контроля

№п/п	Фамилия, имя обучающего ся	Критерии и параметры оценки			Сумма баллов	Уровень обученности
		Предметные	Метапредметные	Личностные		

Критерии уровня обученности по сумме баллов:

от 20 и более – высокий уровень;

от 13 до 19 баллов – средний уровень; до 12 баллов – низкий уровень.

По результатам итогового контроля

высокий уровень обученности имеют _____ чел. (_%)

средний уровень обученности имеют _____ чел. (_%)

низкий уровень обученности имеют _____ чел. (_%)

отсутствовало _____ чел.

По результатам итогового контроля (_____%) обучающихся окончили обучение в полном объеме по дополнительной общеобразовательной программе

« »

Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель) _____/_____

Заведующий отделом _____/_____

Методист _____/_____

Формы и методы, используемые при изучении основных разделов программы

№ п/п	Название раздела	Форма занятий	Методы	Дидактически й материал	Форма подведения итогов
1	Теоретическая подготовка.	Групповое занятие	Словесный	Карточки с заданиями. тестами	Тесты Опрос
2	Общефизическая подготовка (ОФП)	Групповое занятие Индивидуаль ная работа	Круговая тренировка Наглядный Фронтальный	Кубики н/мячи барьеры скамейки	Подвижные игры Соревнован ия
3	Тактическая подготовка (ТП)	Групповое занятие	Повторный Демонстрационный Метод усложнений условий выполнения	Магнитная доска	Мини- баскетбол Подводящие игры
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	Групповое занятие Индивидуаль ная работа	Повторный Сопряженный Фронтальный	Мяч- амортизатор Мяч- удержатель	Игры- эстафеты с элементами техники
5	Контрольно- переводные нормативы (КПН)	Групповое занятие Индивидуаль ная работа	Фронтальный Соревновательный	Кубики н/мячи скамейки б/мячи	Соревнован ие

Список информационных источников

Методическая литература:

- Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры / под редакцией Ю.М.Портнова. - М., 1997.
- Баскетбол. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школьного высшего спортивного мастерства. М. КФК и С. 1997.
- Баскетбол. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школьного высшего спортивного мастерства. М.: Федеральное агентство по ФК и С, 2006.
- Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. (Под общей редакцией Ю.М. Портнова). М.: 2004.
- Баскетбол секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений. – М.: А Генетю «ФАИР», 2007.
- Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Физическая подготовка юных баскетболистов. -Минск: Беларусь, 2005.
- Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Под редакцией Ю.М.Портнова. - М.: 2004.
- Подвижные игры. Былеев Л.В., Коротков И.М. – М.: ФиС, 2002.
- Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2 / под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
- Спортивные игры (под общей редакцией Н.П. Воробьева). М.: Просвещение, 1975.
- Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Под редакцией Ю.М.Портнова. - М.: 2006.
- А.Я Гомельский «Академия баскетбола» – М. А Генетю «ФАИР», 2007.
- Е.Р. Яхонтов «Техническая и тактическая подготовка баскетболиста», ГДОИФК им.П.Ф. Лесгафта 2003
- Е.Р. Яхонтов «Подготовительные игры в баскетболе» ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта 2004

Перечень аудиовизуальных средств

- Видеоурок «Финты в баскетболе». Видеоурок «Увеличение прыжка».
- Видеоурок «Развитие гибкости и подвижности». Видеоурок «Бросок с обманом».
- Видеоурок «Техника броска с обманом».
- Видеоурок «Упражнения на развитие ловли и ведения мяча».

Перечень интернет ресурсов

- Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
- Федерация баскетбола Ленинградской области <http://www.fblo.ru> / Российская федерация баскетбола <http://russiabasket.ru/>