

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 02.05.2023 № 1

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБОУ ДО «Тосненский  
районный детско-юношеский центр»  
В.Н. Сухорукова  
Приказ от 02.05.2023 № 8034



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«БАСКЕТБОЛ»**

Возраст обучающихся: 9 – 14 лет  
Срок реализации: 1 год  
Количество учебных часов: 144 часа

Авторы-составители:  
Григорьев И.А.,  
тренер-преподаватель  
Солодовникова И.В.,  
методист

Тосно  
2023

## 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 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 техникой 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 14 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 осуществление 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  
2023 – 2024 учебный год**

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

**Календарный учебный  
график на 2023/2024  
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 учебных часов всего в год | Количество учебных занятий (дней) | Режим занятий         |
|--------------|----------|-----------------------------------|--------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|
| 1            |          | 01.09.2023                        | 31.05.2024                           | 36                       | 144                                  | 72                                | 4 часа<br>в<br>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 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 с 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.**

#### **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 быстро применять 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. Прыжком 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 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 одновременно выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег 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 2-3 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 полуна 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**

Утвержден  
приказом от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_

**Календарно-тематический план**

На 2023/2024 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         | 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         | Тактическая подготовка   | 2            | комбинированный | наблюдение     |                 |      |
| 10        | СФП                      | 2            | комбинированный | наблюдение     |                 |      |
| 11        | Тактическая подготовка   | 2            | комбинированный | наблюдение     |                 |      |
| 12        | СФП                      | 2            | комбинированный | наблюдение     |                 |      |
| 13        | ОФП                      | 2            | комбинированный | наблюдение     |                 |      |
| 14        | Тактическая подготовка   | 2            | комбинированный | наблюдение     |                 |      |
| 15        | ОФП                      | 2            | комбинированный | наблюдение     |                 |      |
| 16        | 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 | Тактическая подготовка | 2 | комбинированный | наблюдение |  |  |
| 23 | ОФП                    | 2 | комбинированный | наблюдение |  |  |
| 24 | СФП                    | 2 | комбинированный | наблюдение |  |  |
| 25 | Тактическая подготовка | 2 | комбинированный | наблюдение |  |  |
| 26 | СФП                    | 2 | комбинированный | наблюдение |  |  |
| 27 | Тактическая подготовка | 2 | комбинированный | наблюдение |  |  |
| 28 | ОФП                    | 2 | комбинированный | наблюдение |  |  |
| 29 | СФП                    | 2 | комбинированный | наблюдение |  |  |
| 30 | Тактическая подготовка | 2 | комбинированный | наблюдение |  |  |
| 31 | ОФП                    | 2 | комбинированный | наблюдение |  |  |
| 32 | СФП                    | 2 | комбинированный | наблюдение |  |  |
| 33 | Тактическая подготовка | 2 | комбинированный | наблюдение |  |  |
| 34 | ОФП                    | 2 | комбинированный | наблюдение |  |  |
| 35 | СФП                    | 2 | комбинированный | наблюдение |  |  |



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

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

**Оценочные и диагностические материалы**  
**Нормативные требования по физической подготовке**

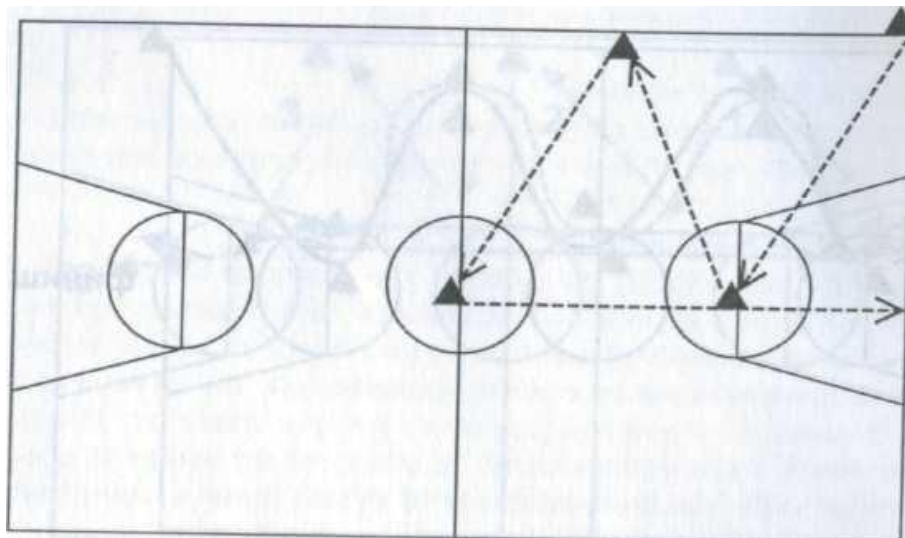
| Группы | Прыжок в длину с места (см) |         | Высота подскока (см), (по Абалакову) |         | Бег 20 м (с) |         | Бег 40 с (м) |         | Бег 300 м (для ГНП) Бег 600 м (для УТГ) |         |
|--------|-----------------------------|---------|--------------------------------------|---------|--------------|---------|--------------|---------|---|---------|
|        | Мальчики                    | Девочки | Мальчики                             | Девочки | Мальчики     | Девочки | Мальчики     | Девочки | Мальчики                                | Девочки |
| все    | 150                         | 145     | 28                                   | 26      | 4,4          | 4,7     | 4 п 10       | 4 п     | 1,20                                    | 1,24    |

| группы | Передвижения в защитной стойке(с) |         | коростное ведение(с, попадания) |         | Передача мяча(с, попадания) |         | Дистанционные броски (%) |         | Штрафные броски(%) |         |
|--------|-----------------------------------|---------|---------------------------------|---------|-----------------------------|---------|--------------------------|---------|--------------------|---------|
|        | мальчики                          | девочки | мальчики                        | девочки | мальчики                    | девочки | мальчики                 | девочки | мальчики           | 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.

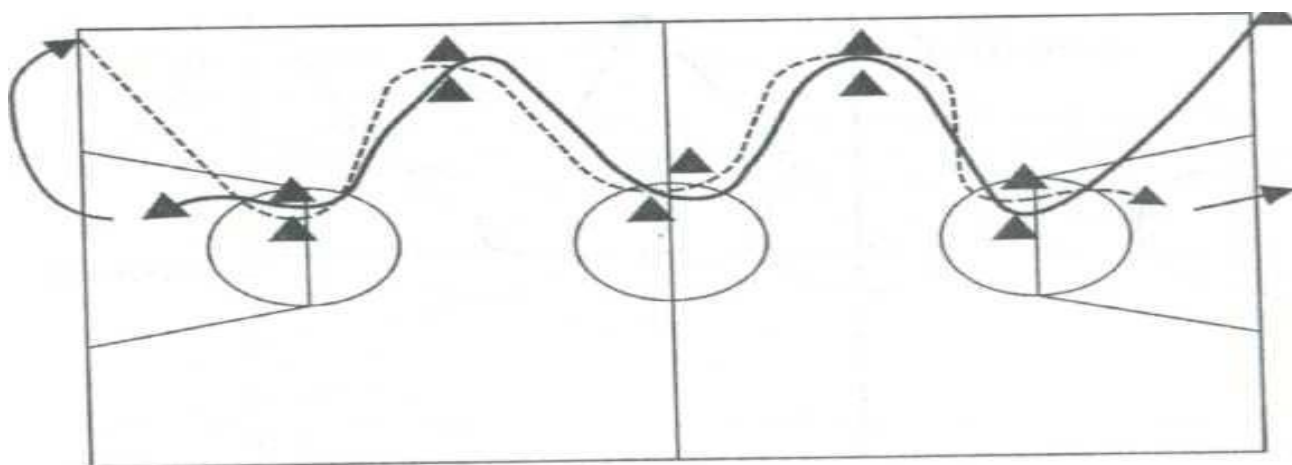
*Инвентарь: 3 стойки*



### 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.

**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 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 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  | Дидактический материал                  | Форма подведения итогов            |
|-------|---|--|---|---|------------------------------------|
| 1     | Теоретическая подготовка.               | Групповое занятие                          | Словесный   | Карточки с заданиями. тестами           | Тесты<br>Опрос                     |
| 2     | Общефизическая подготовка (ОФП)         | Групповое занятие<br>Индивидуальная работа | Круговая тренировка<br>Наглядный<br>Фронтальный                         | Кубики<br>н/мячи<br>барьеры<br>скамейки | Подвижные игры<br>Соревнования     |
| 3     | Тактическая подготовка (ТП)             | Групповое занятие                          | Повторный<br>Демонстрационный<br>Метод усложнений<br>условий выполнения | Магнитная доска                         | Мини-баскетбол<br>Подводящие игры  |
| 4     | Специальная физическая подготовка (СФП) | Групповое занятие<br>Индивидуальная работа | Повторный<br>Сопряженный<br>Фронтальный                                 | Мяч-амортизатор<br>Мяч-удержатель       | Игры-эстафеты с элементами техники |
| 5     | Контрольно-переводные нормативы (КПН)   | Групповое занятие<br>Индивидуальная работа | Фронтальный<br>Соревновательный   | Кубики<br>н/мячи<br>скамейки            | Соревнование                       |

## 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 школ высшего спортивного мастерства. М. КФК и С .1997.
- Баскетбол. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ 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](http://www.minsport.gov.ru)
- Федерация баскетбола Ленинградской области <http://www.fblo.ru> Российская федерация баскетбола <https://russiabasket.ru/>