

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА  
ЕКАТЕРИНБУРГА МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГИМНАЗИЯ № 35



УТВЕЖДАЮ

Директор МАОУ гимназия № 35

/Е. А. Никандрова/

Приказ № 242 от 15.09.2025

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 11-18 лет,

Срок реализации: 1 год.

Автор-составитель:  
Кутдусова Юлия Сергеевна,  
педагог дополнительного образования

Екатеринбург 2025

## РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

### 1. Пояснительная записка

#### **Направленность программы:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе нормативно-правовой документации:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции.

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации 09.11.2018 г. № 196.

- 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».

- Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242. «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК -641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).

- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об Утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726.

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162 Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 г. № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонализированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области».

#### **Актуальность общеразвивающей программы**

Актуальность программы заключается в том, что она помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка. Успешность обучению баскетболу детей, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Программа предоставляет возможность детям, не имевшим ранее практики занятий

баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Программа направлена на создание условий для развития личности учащегося, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья учащихся. Занятия в объединении физкультурно-спортивной направленности способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости передач, чёткости удара, броска и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

#### **Адресат общеразвивающей программы**

Программа разработана для обучающихся 13-16 лет.

Для занятий формируются группы по 15 человек, специальных требований к начальному уровню подготовки обучающихся при приеме в творческое объединение нет.

Группы формируются по возрасту:

#### **Режим занятий**

Длительность одного занятия: 40 минут

1 год обучения – 4 академических часа,

Периодичность занятий в неделю: 2 раза.

#### **Объем программы:**

1 год обучения: **базовый** 136 часа

#### **Уровневость общеразвивающей программы**

1 год обучения: **базовый** 136 часа

**«Стартовый уровень».** Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы.

**«Базовый уровень».** Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивает трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы.

**«Продвинутый уровень».** Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно- тематического направления общеразвивающей программы. Также предполагает углубленное изучение содержания общеразвивающей программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям и рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы.

#### **Формы обучения и виды занятий.**

Форма обучения: очная

Для достижения результата работы требуется большая вариативность подходов и постоянного собственного творчества. В учебной деятельности активно используются следующие формы и методы работы.

**Формы работы:**

- групповая
- индивидуальная
- фронтальная

**Методы:**

- Равномерный метод
- Переменный метод
- Повторный метод
- Интервальный метод
- Игровой метод.
- Соревновательный метод
- Круговой метод (тренировка)

**Вид занятий:**

**Практические занятия образовательно-тренировочной направленности** проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки и используются для:

- развития физических качеств обучающегося;
- обеспечения постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;
- использования в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;
- обеспечения индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля ЧСС и индивидуального самочувствия.

## **2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

**Цель Программы** - Цель программы - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

### **Задачи Программы:**

#### **обучающие:**

освоить технику игры в баскетбол;

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

#### **развивающие:**

содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;

- повышение уровня физической подготовленности;
- совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Основной показатель работы отделения дополнительного образования по баскетболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года). Вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель занятий непосредственно в условиях школы.

#### **воспитательные:**

подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;

- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

### **Ожидаемые результаты освоения общеразвивающей программы**

Основной показатель работы секции по баскетболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий

#### **Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов;
- 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 образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Реализация программы — это не только овладение техникой и тактикой игры, но и воспитание качеств личности:

- мгновенно оценивать обстановку;
- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;
- проявления высокой самостоятельности;
- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;
- умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уч-ся.

#### **Предметные результаты:**

- формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

#### **Метапредметные результаты:**

##### **- Регулятивные УУД:**

- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий во время занятий;
- Учиться работать по определенному алгоритму;

-Адекватно воспринимать оценку учителя.

**- Познавательные УУД:**

-Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;

-Определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-Активно включаться в процесс по выполнению заданий;

-Выражать творческое отношение к выполнению заданий.

**- Коммуникативные УУД:**

-Умение оформлять свои мысли в устной форме;

-Слушать и понимать речь других;

-Учиться работать в паре, команде, выполнять различные роли;

-Участвовать в коллективном обсуждении.

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Реализация ДООП	Комплектование групп	Каникулы	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Летние каникулы
1	с 15.09. по 31.05.	с 01.09. по 14. 09.	с 01.01. по 12.01.	с 20.05. по 31.05.		с 24.05. по 31.08.
<b>Обучение детей начинается с 15.09.25г. Комплектование групп с 01.09.25г. по 12.09.25г.</b>						
<b>Порядок и регламент корректировки программы, механизм ее реализации</b>						
При отмене занятий в рабочей программе вносятся изменения в лист корректировки.						

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

п\п	Виды подготовки	Количество часов
1.	Теоретическая	12
2.	Общая физическая и специальная	28
3.	Техническая	36
4.	Тактическая	30
5.	Контрольные игры и соревнования	26
Всего часов		136

#### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения – «Стартовый уровень»

##### Содержание учебно-тематического плана

Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях.  
История развития баскетбола в России.  
Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня.  
Врачебный контроль.  
Ознакомление с правилами соревнований.  
Спортивная терминология.

##### Общеразвивающие упражнения

###### Практика (20 часов)

ОРУ с предметами.  
ОРУ без предметов.  
ОРУ на месте.  
ОРУ в движении.

##### Общая физическая подготовка (ОФП)

###### Практика (40 часов)

Упражнения с набивными мячами.  
Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.  
Упражнения на силу, выносливость.  
Упражнения на ловкость.

##### Техническая подготовка и Тактическая подготовка (ТПП)

###### Теория (4 часа)

Значение технической подготовки в баскетболе.  
Значение тактической подготовки в баскетболе.

###### Практика (36 часов)

Перемещения в стойке  
Ведение мяча по прямой, с изменением скорости со сопротивлением противника и без сопротивления  
Ловля и передача мяча одной рукой (другая за спиной) из-за головы, от плеча, снизу  
Ловля и передача мяча двумя и одной рукой в движении без сопротивления  
Передача мяча с пассивным и активным противодействием  
Удержание мяча двумя руками за спиной

Остановка в два шага и прыжком  
Ловля и передача мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи  
Бросок мяч в корзину двумя руками от груди с места  
Бросок одной и двумя руками с места и в движении  
Броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке  
Повороты с мячом, стоя рядом с пассивным защитником (финт)  
Повороты против активно действующего защитника (финт)  
Повороты после ловли, ведения мяча и остановок изученным способом  
Штрафные броски  
Трехочковые броски

**Командные действия:**

Ловить и передавать мяч при передвижении в двойках и тройках  
Индивидуальные действия:

Выбор места  
Тактика защиты  
Тактика нападения  
Персональная защита  
Зонная защита  
Тактика игры в защите

**Групповые действия:**

Взаимодействие защитников  
Взаимодействие нападающих  
Двухсторонняя игра по правилам.

Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

**Специальная физическая подготовка (СФП)**

**Теория (2 часа)**

Отработка навыков судейства, жестикуляционной терминологии  
Оформления протоколов и заявок на участие в соревнованиях.

**Практика (30 часов)**

Специальные упражнения для развития выносливости  
Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег  
Двухсторонние игры соревновательного характера  
Отработка качества передачи и приёмов мяча.

**Контрольно-оценочные и переводные испытания (4 часа)**

Планирование на следующий учебный год.

**Ожидаемый результат.**

**По окончании второго года обучения, учащиеся должны:**

1. Уметь играть по правилам
2. Освоить технику ведения и бросков мяча
3. Освоить тактику нападений быстрым прорывом без сопротивления и со сопротивлением
4. Овладеть навыками судейства
5. Уметь управлять своими эмоциями
6. Знать методы тестирования при занятиях баскетбола
7. Знать основные понятия и термины в теории и методике баскетбола
8. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели
9. Овладеть техникой в защите и нападении
10. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

**ДИАГНОСТИКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.  
ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Во время реализации образовательной программы большое внимание уделяется диагностике наращивания творческого потенциала детей: на вводных, заключительных

занятиях и во время практических работ с целью определения интересов ребенка, мотивации к занятиям в данном объединении, уровня развития, умений и навыков.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является

- проведение контрольных занятий,
- проведение соревнований

#### Сдача нормативов занимающимися

Контрольные упражнения	Пол	Показатели					
		10-13 лет			13 -16 лет		
		5	4	3	5	4	3
Бег 60 м (с)	м	10,0	10,6	11,1	9,6	10,3	10,8
	ж	10,5	11,0	11,5	10,0	10,5	11,0
Челночный бег 4x10 м (с)	м	11,2	12,0	12,5	10,5	11,0	11,5
	ж	11,7	12,2	12,7	11,0	11,5	12,0
Прыжок в длину с места (см)	м	170	160	150	180	165	155
	ж	160	150	145	170	158	150

Учебные нормативы	Мальчики	Девочки
<b>10 -13 лет</b>		
Ведение мяча по прямой и с изменением направления	По технике выполнения	
Выполнять остановку в два шага и прыжком	По технике выполнения	
Броски мяча после ведения и остановки прыжком (5 попыток)	1-3	1-3
Броски с 2-й и 3-й точек 3-х секундной зоны площадки (5 попыток)	1-3	1-3
Учебная игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	+	+
Знание простейших правил игры	+	+
Учебные нормативы	Мальчики	Девочки
<b>13-16 лет</b>		
Выполнять челночный бег с ведением мяча	По технике выполнения	
Ведение мяча без зрительного контроля	По технике выполнения	
Передача мяча в движении в парах с броском в кольцо (5 попыток)	2 - 4	1 - 3
Передача мяча в движении в тройках – «восьмерка» с броском в кольцо (5 попыток)	2 - 4	2 - 4
Броски по периметру штрафной площадки (5 попыток)	1-3	1-3
Вырывание и выбивание мяча	По технике выполнения	
Быстрое нападения; перехват мяча; борьба за отскок	По технике выполнения	
Участие в соревнованиях	+	+
Заполнение технического протокола на игру	+	+

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	часы
1	Инструктаж по Т/Б. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся.ОФП.	1
2	Техника передвижения игрока. Ведение мяча одной рукой. Учебно-игровые задания.	1
3	Передача двумя руками над головой. Учебно-игровые задания.	1
4	Техника передач двумя руками в движении. Учебно-игровые задания.	1
5	Передачи мяча в движении. Броски после ведения. Учебно-игровые задания.	1
6	Техника передвижения при нападении. Учебная игра.	1
7	Повороты в движении. Учебная игра.	1
8	Ловля мяча, отскочившего от щита. Передачи в движении, броски с места. Учебная игра.	1
9	Техника бросков в движении после ловли мяча. Штрафные броски. Учебная игра.	1
10	Техника бросков в движении после ловли мяча. Штрафные броски. Учебная игра.	1
11	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра.	1
12	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения. Учебная игра.	1
13	Техника броска в прыжке с места. Штрафные броски. Учебная игра.	1
14	Техника броска в прыжке с места. Штрафные броски. Учебная игра.	1
15	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра.	1
16	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра.	1
17	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения. Учебно-игровые задания.	1
18	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения. Учебно-игровые задания.	1
19	Контрольное тестирование	1
20	Контрольное тестирование	1
21	Техника передач и бросков в движении; опека игрока без мяча. Учебная игра.	1
22	Техника передачи одной рукой с поворотом и отвлекающим действием на передачу.	1
23	Техника передачи одной рукой с поворотом и отвлекающим действием на передачу.	1
24	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом. Учебная игра.	1
25	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом. Учебная игра	1
26	Техника отвлекающих действий на бросок. Учебная игра.	1
27	Техника отвлекающих действий на бросок. Учебная игра.	1

28	Техника передач и ловли одной рукой, выбивание и вырывание. Опека игрока. Учебная игра.	1
29	Техника передач и ловли одной рукой, выбивание и вырывание. Опека игрока. Учебная игра	1
30	Техника выбивания мяча после ведения. Опека игрока. Учебная игра.	1
31	Техника выбивания мяча после ведения. Опека игрока. Учебная игра	1
32	Техника выбивания мяча после ведения. Опека игрока. Учебная игра.	1
33	Техника выбивания мяча после ведения. Опека игрока. Учебная игра	1
34	Техника передачи одной рукой с поворотом. Учебная игра.	1
35	Техника передачи одной рукой с поворотом. Учебная игра.	1
36	Техника передач в движении в парах. Учебная игра.	1
37	Техника передач в движении в парах. Учебная игра.	1
38	Техника передач в тройках в движении. Учебная игра.	1
39	Техника передач в тройках в движении. Учебная игра.	1
40	Техника передач в движении. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра.	1
41	Техника передач в движении. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра	1
42	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита. Броски в прыжке с сопротивлением – в парах. Учебная игра.	1
43	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита. Броски в прыжке с сопротивлением – в парах. Учебная игра	1
44	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита. Броски в прыжке с сопротивлением – в парах. Учебная игра	1
45	Техника передач мяча - в парах меняя расстояние между собой, быстрый прорыв при начальном и спорном броске, нападение через центрального игрока, выбивание мяча. Учебная игра.	1
46	Техника передач мяча - в парах меняя расстояние между собой, быстрый прорыв при начальном и спорном броске, нападение через центрального игрока, выбивание мяча. Учебная игра.	1
47	Техника передач мяча - в парах меняя расстояние между собой, быстрый прорыв при начальном и спорном броске, нападение через центрального игрока, выбивание мяча. Учебная игра.	1
48	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска. Учебная игра.	1
49	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска. Учебная игра	1
50	Техника передач в движении, нападение через центрального игрока. Учебная игра.	1
51	Техника передач в движении, нападение через центрального игрока. Учебная игра	1
52	Техника передач в движении, нападение через центрального игрока. Учебная игра	1
53	Техника нападение через центрального игрока, входящего в область штрафного броска. Учебная игра.	1

54	Техника нападение через центрального игрока, входящего в область штрафного броска. Учебная игра.	1
55	Техника игры через центрального, заслоны. Учебная игра.	1
56	Техника игры через центрального, заслоны. Учебная игра.	1
57	Техника игры через центрального, заслоны. Учебная игра.	1
58	Техника нападения «тройкой». Учебная игра.	1
59	Техника нападения «тройкой». Учебная игра.	1
60	Прием нормативов по технической подготовке.	1
61	Прием нормативов по технической подготовке.	1
62	Техника вбрасывания мяча из-за боковой линии. Заслоны. Учебная игра.	1
63	Техника вбрасывания мяча из-за боковой линии. Заслоны. Учебная игра.	1
64	Технико-тактическая подготовка.	1
65	Техника быстрого прорыва, заслона центровым игроком. Учебно-игровые задания.	1
66	Техника быстрого прорыва, заслона центровым игроком. Учебно-игровые задания	1
67	Техника быстрого прорыва, заслона центровым игроком. Учебно-игровые задания	1
68	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального. Учебно-игровые задания.	1
69	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального. Учебно-игровые задания	1
70	Техника отвлекающих действий на получение мяча с последующим проходом под щит, передачи через центрального игрока. Учебно-игровые задания.	1
71	Техника отвлекающих действий на получение мяча с последующим проходом под щит, передачи через центрального игрока. Учебно-игровые задания.	1
72	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока. Учебно-игровые задания.	1
73	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока. Учебно-игровые задания.	1
74	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока. Учебно-игровые задания.	1
75	Техника накрывания мяча при броске. Учебная игра.	1
76	Техника накрывания мяча при броске. Учебная игра.	1
77	Техника борьбы за мяч, отскочивший от щита. Учебная игра.	1
78	Техника борьбы за мяч, отскочивший от щита. Учебная игра.	1
79	Техника ловли высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центровыми и их взаимодействие. Учебная игра.	1
80	Техника ловли высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центровыми и их взаимодействие. Учебная игра	1
81	Техника передач на максимальной скорости. Штрафные броски. Учебная игра.	1
82	Техника передач на максимальной скорости. Штрафные	1

	броски. Учебная игра.	
83	Техника ведения на максимальной скорости. Учебная игра.	1
84	Техника ведения на максимальной скорости. Учебная игра	1
85	Техника ведения на максимальной скорости. Учебная игра	1
86	Прием нормативов по технической и специальной подготовке.	1
87	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	1
88	Техника бросков с подбором и добиванием. Учебная игра.	1
89	Комбинированный норматив. Учебные игры 3х3.	1
90	Комбинированный норматив. Учебные игры 3х3	1
91	Комбинированный норматив. Учебные игры 3х3	1
92	Розыгрыш комбинаций в позиционном нападении, двухсторонняя игра.	1
93	Индивидуальные и групповые атакующие действия. Двухсторонняя игра.	1
94	Индивидуальные и групповые атакующие действия. Двухсторонняя игра	1
95	Командные и тактические действия в нападении и защите. Двухсторонняя игра.	1
96	Индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия. Двухсторонняя игра.	1
97	Индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия. Двухсторонняя игра.	1
98	Розыгрыш комбинаций в позиционном нападении, двухсторонняя игра.	1
99	Розыгрыш комбинаций в позиционном нападении, двухсторонняя игра.	1
100	Действия защитников в численном меньшинстве двухсторонняя игра.	1
101	Действия защитников в численном меньшинстве двухсторонняя игра.	1
102	Действие 2 защитника против 3 нападающих,3 защитника против 4 нападающих защита проскальзыванием.	1
103	Действие 2 защитника против 3 нападающих,3 защитника против 4 нападающих защита проскальзыванием	1
104	Действие 2 защитника против 3 нападающих,3 защитника против 4 нападающих защита проскальзыванием	1
105	Тактические действия при смене защитных построений смешанная система защиты.	1
106	Тактические действия при смене защитных построений смешанная система защиты	1
107	Тактические действия при смене защитных построений смешанная система защиты	1
108	Тактические действия при смене защитных построений защита прессингом.	1
109	Тактические действия при смене защитных построений защита	1

	прессингом	
110	Тактические действия при смене защитных построений защита прессингом	1
111	Тактика защиты. Зонная защита . Учебная игра.	1
112	Тактика защиты. Зонная защита . Учебная игра	1
113	Тактика защиты. Зонная защита . Учебная игра	1
114	Тактика защиты. Персональная защита. Учебная игра.	1
115	Тактика защиты. Персональная защита. Учебная игра.	1
116	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	1
117	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	1
118	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	1
119	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1
120	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий	1
121	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1
122	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий	1
123	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	1
124	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия	1
125	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	1
126	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебная игра.	1
127	Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебная игра.	1
128	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	1
129	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра	1
130.	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	1
131	СФП. Броски со средней дистанции.	1
132	СФП. Броски со средней дистанции.	1
133	Штрафные броски. Учебная игра.	1
134	Совершенствование технико-тактических умений.	1
135	Совершенствование технико-тактических умений.	1
136	Учебно-тренировочные игры 3х3.	1

#### **Планируемые результаты:**

- учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и

показывать результаты не ниже среднего уровня их развития. Основным показателем секционной работы дополнительного образования по баскетболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

## **РАЗДЕЛ II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **Спортивный инвентарь:**

11. Мячи баскетбольные – 15-20 штук
12. Мячи набивные - на каждого обучающегося
13. Гимнастические скакалки для прыжков - на каждого обучающегося
14. Гантели различной массы - 20 штук
15. Гимнастические маты - 6-8 штук

#### **Спортивные снаряды:**

1. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки
2. Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов.
3. Перекладины для подтягивания в висе – 6-8 штук
4. Баскетбольные щиты - 2 штуки
5. Компрессор для накачивания мячей - 2штуки

#### **Информационное обеспечение:**

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет развернутое календарно-тематическое планирование, содержащее детальное разделение учебного времени на теоретическую и практическую части.

**Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования**, образование высшее педагогическое, специальность «учитель/преподаватель физической культуры».

#### **Методическое, дидактическое обеспечение реализации программы**

Методическое обеспечение программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей.

#### **Методы программы.**

В работе используются следующие методы:

- методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда)
- методы наглядного восприятия (показ, демонстрация видеофильмов, демонстрация видеослайдов, рисунков мелом на доске)
- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный)

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко всей группе детей или направлены на активизацию каждого ребенка в отдельности:

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;

- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать;

Одной из форм эмоционального обогащения учащихся являются соревнования. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско - юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2012
2. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Палынья , 1986
3. Буйлин Ю. Ф., Портных Ю. И. Мини-баскетбол в школе. М: Просвещение, 1976
4. Вуден Д. Р. Современный баскетбол. М: ФиС, 1987
5. Гомельский А. Я. Тактика баскетбола. М: ФиС, 1967
6. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. М: ФиС, 1976
7. Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста. М: ФиС, 1967
8. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. - М.: Физкультура и спорт, 1997
9. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол. – Волгоград, 1984
10. Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002
11. Кудряшов В., Мирошникова Р. Технические приемы в баскетболе. Минск: «Беларусь», 1967
12. Лях В. И. Развивая координационные способности. //ФК в школе, 88 №12
13. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М: ФиС, 2000
16. Программа для детско- юношеских спортивных школ и детско- юношеских школ олимпийского резерва. М: Просвещение, 2004
17. Уикс Г. Стратегия баскетбола. М: ФиС, 1968
18. Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1. М: Советский спорт, 2002\
19. Яхонтов Е. Р. , Кит Л. С. Индивидуальные упражнения баскетболиста. М: ФиС, 1981

1. .
2. Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1. М: Советский спорт, 2002
3. Уикс Г. Стратегия баскетбола. М: ФиС,1968
4. Яхонтов Е. Р. , Кит Л. С. Индивидуальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,1981

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402854

Владелец Никандрова Елена Александровна

Действителен с 21.01.2025 по 21.01.2026