

МОУО – Управление образованием Тавдинского муниципального округа
Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
МАОУ ДО «СШ»
Протокол № 3
от «26» июня 2025 г.

Утверждаю:
Директор МАОУ ДО «СШ»
 С.Г. Буторин
Приказ № 52 «26» июня 2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА «БАСКЕТБОЛ»**

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Возраст обучающихся: 8-16 лет

Срок реализации: 1 год(276 часов)

Автор-разработчик:
Цыкунов Алексей Владимирович,
Тренер - преподаватель

г.Тавда,
2025 год

2.ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

2.1.Пояснительная записка

Баскетбол – одна из интереснейших спортивных игр. С 1936 года баскетбол включён в программу олимпийских игр. Сборная мужская команда нашей страны стала олимпийским чемпионом в 1972г., а женская сборная дважды – в 1976 и 1980 гг. завоёвывала олимпийские медали. Интерес к баскетболу с каждым годом растёт, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Урок баскетбола в школе рассматривается нами как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам. Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» является нормативным документом и составлена в соответствии с: Законом «Об образовании в Российской Федерации» ФЗот21.12.2012г.№273;

-Приказом Министерство просвещения России «Об утверждении-организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от27.07.2022г.№629);

-Приказом Минспорта России от 03.08.2022г. №634«Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

-Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации 28.09.2020№28«Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20«Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

2.1.1.Направленность Программы

Направленность данной Программы: физкультурно-спортивная.

2.1.2.Актуальность Программы

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности

Своевременность программы в соответствии с концепцией развития дополнительного образования детей в общественном понимании необходимости открытого вариативного образования, полного обеспечения права человека на выбор данного вида деятельности, в котором происходит личностное и профессиональное самоопределение детей 8-15 лет, обеспечение адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности; Необходимость в создании прочной основы для воспитания здорового человека, конкурентно-способной среды, сильной, гармонично развитой личности, опирающаяся на раскрытие и использование субъектного опыта каждого обучающегося посредством применения личностно значимых способов, расширения двигательных возможностей; компенсации дефицита двигательной активности обучающихся, выявление и развитие у обучающихся творческих способностей и интереса к деятельности; Содержание и материал общеразвивающей программы дополнительного образования «Баскетбол» соответствует «Стартовому уровню». Программа предполагает использование и реализацию общедоступных, универсальных форм организации материала, минимальную сложность материала.

2.1.3.Отличительные особенности Программы

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, а не на подготовку мастеров высокого класса, выявление и поддержку одаренных детей;

2.1.4.Адресат Программы

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно - спортивной деятельности. Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей, а также оставляют возможности для творческой инициативы тренеров и преподавателей. Большие возможности для учебно-воспитательной работы в образовательной организации заложены в принципе совместной деятельности педагога и

обучающегося. Очень важно, в связи с реализацией принципов индивидуализации и дифференциации, подобрать для каждого обучающегося соответствующие методы и методические приемы обучения и воспитания. Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются: словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д. наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях; практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям; игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

2.1.5.Объем и сроки освоения Программы

Реализация программы происходит с 01 сентября по 31 июня текущего учебного года. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 276 часов.

Срок освоения программы определяется её содержанием.

Количество недель, необходимых для освоения программы: 46.

Количество месяцев, необходимых для освоения программы: 10.

Количество лет, необходимых для освоения программы: 1 год

Продолжительность программы один год.

2.1.6.Особенности организации образовательного процесса

- **Режим занятий:**

Занятия проводятся 3 раза в неделю продолжительностью 2 академических часа, продолжительность одного академического часа - 45 минут, перерыв между учебными занятиями - 10 минут, общее количество часов в неделю - 6 часов.

- **Форма обучения:**

Очная.

- **Форма организации образовательного процесса:**

Индивидуально-групповая, групповая.

- **Форма реализации образовательной программы:**

Традиционная модель реализации программы, представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течении одного года. Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности обучающихся. Важнейшее требование к занятиям – дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

- **Перечень форм проведения занятий:**

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая. Работа по Программе предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное. Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении (объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания и др.);
- наглядные методы – помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях (показ упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов);
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

- **Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей программы:**

Исходя из поставленных цели и задач, прогнозируемых результатов обучения, разработаны следующие формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы: тестирование, сдача контрольных нормативов, товарищеские встречи, соревнования.

2.2.Цели и задачи общеразвивающей программы

- **Цель:** - расширение арсенала двигательных умений и навыков обучающихся на основе их интересов и склонностей, формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности.

- **Задачи:**

Обучающие - расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;

- обучение техническим и тактическим приёмам баскетбола;
- обучение правильному регулированию своей физической нагрузки;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол»;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.

Развивающие развитие координации движений и основных физических качеств;

- содействие развитию познавательных качеств личности;
- развитие таких качеств, как внимание, быстрота, реакция, быстрота мышления, выносливость, сила, гибкость, ловкость.

Воспитательные - воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортом, в частности баскетболом, формирование у обучающихся навыков ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;

-воспитание у обучающихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности, настойчивости и упорства, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания.

2.3.Планируемые результаты

В конце курса обучающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, расширят функциональные возможности своего организма, станут сильнее, быстрее, выносливее.

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

– **Метапредметные результаты:** - определять наиболее эффективные способы достижения результата, умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять, уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей, организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере, умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку, умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

– **Личностные результаты:** - формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни, воспитание морально-этических и волевых качеств, дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей, умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях, умение оказывать помощь своим сверстникам.

– **Предметные результаты:** - овладение основными приемами техники и тактики игры, приобретение необходимых теоретических знаний, повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу, подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

2.4. Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план.

Виды подготовки	Часы	Формы аттестации/ контроля
Теоретическая	8	Зачет
Общая физическая	60	Выполнение контрольных тестов
Специальная физическая	72	
Техническая	84	Выполнение контрольных тестов
Тактическая	14	
Игровая	26	

Контрольные и календарные игры	4	Итоговые контрольные игры
Контрольные испытания	4	
Медицинское обследование	4	
Всего часов за 46 недель	276	

Содержание учебного (тематического) плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Данный раздел дается весь период учебного года и во всех частях тренировки (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в лекционном виде.

Тема занятий 1.1. Возникновение и развитие баскетбола:

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижение баскетболистов на мировой арене.

Тема занятий 1.2. Соблюдение правил безопасности:

Правила поведения на улице, спортзале. Правильное обращение с инвентарем.

Тема занятий 1.3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям баскетболом. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

Тема занятий 1.4. Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.

Тема занятий 1.5. Терминология, техника и тактика игры.

Основные сведения о технике и тактике игры; о её значении для роста спортивного мастерства.

Тема занятий 1.6. Правила игры.

Костюм игроков. Состав команды. Продолжительность игры. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч и спорный бросок. Вбрасывание мяча. Замена игроков. Ведение мяча. Броски, передачи и ловля мяча. Выполнение штрафного броска. Результат игры. Правила баскетбола 3х3

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

На данном этапе ОФП дается в подготовительной и основной части тренировочного занятия (обучение, закрепление).

Тема занятий 2.1. Строевая подготовка. Понятие о строе и командах.

Шеренга, фланг, колонна, интервал, дистанция. Перестроение в одну, две шеренги, в колонну; повороты на месте, расчет по строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения.

Тема занятий 2.2.Сила. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля.

Тема занятий 2.3.Быстрота. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м.

Тема занятий 2.4. Гибкость. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат).

Тема занятий 2.5. Ловкость. Разнонаправленные движения руки ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Тема занятия 3.1. Прыгучесть. Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, кольца, щита).

Тема занятий 3.2. Быстрота движений. Ускорения, рывки на отрезках от 30 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером. «Челночный бег» на 5,8 и 10 м. Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорения, изменение направления.

Тема занятий 3.3. Игровая ловкость. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Эстафеты с ведением, ловлей, передачей и бросками мяча. Подвижные игры с элементами ловкости («вышибалы», «снайпер», «пионербол»). Ловля мячей, летящих из различных направлений.

Раздел 4. Техническая подготовка.

Тема занятия 4.1. Техника передвижения.

Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Стойка нападающего. Прыжки толчком одной ноги. Остановка двумя шагами. Стойка защитника. Положение рук. Передвижения приставными шагами в стороны, назад, вперед. Передвижения в защитной стойке по сигналам.

Тема занятия 4.2. Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне. Передачи мяча двумя руками от груди, передачи двумя руками отскоком от пола. Передача мяча в парах, стоя на месте и в движении. Передача мяча на разных расстояниях.

Тема занятия 4.3. Ведение мяча Ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении, по прямой с изменением скорости и направления. Ведения мяча в сочетании с остановками, с переводом на другую руку, ведение мяча в низкой стойке и сменой ритма.

Тема занятия 4.4. Броски. Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, в прыжке, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча. Броски мяча под углом к щиту.

Раздел 5. Тактическая подготовка.

Тема занятий 5.1. Техника нападения. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины. Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления. Групповые действия: Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».

Тема 5.2. Техника защиты. Выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча. Применение изученных способов защитной стойки в зависимости от места расположения нападающего на площадке. Командные действия. Умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите (возвращение в тыловую зону, разбор игроков). Личная система защит на своей половине поля.

Раздел 6. Игровая подготовка.

Тема занятий 6.1. Игра на одно и два кольца.

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола: 1х1, 2х2, 3х3.

Игра 5х5, отработка полученных навыков, действий в защите и нападении.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

3.1. Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	46
2	Количество учебных дней	230
3	Количество часов в неделю	6
4	Количество часов	276
5	Недель в I полугодии	16
6	Недель во II полугодии	30

7	Начало занятий	01.09.2025
8	Каникулы	01.07.2026 по 12.08.2026
9	Выходные дни	Воскресенье
10	Окончание учебного года	31.08.2026

3.2. Условия реализации программы

- **Материально-техническое обеспечение** - Спортивный зал для занятий баскетболом; спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки); обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).
- **Методические материалы:**
 - Картотека упражнений по баскетболу.
 - Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
 - Правила игры в баскетбол.
 - Правила судейства в баскетболе.
 - Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
 - Положение о соревнованиях по баскетболу.
 - Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
 - Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
 - Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.
 - Инструкции по охране труда.

3.3. Формы аттестации (контроля) и оценочные материалы Программы

Программа предусматривает входящую и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Входной контроль (предварительная аттестация) – это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательной деятельности.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в баскетбол.

Оценочные материалы

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся учреждения. Критерии оценки определяются на основании программных требований и в соответствии с этапом подготовки. Выполнение контрольного норматива определяется следующими оценками: положительное - «сдал», отрицательное – «не сдал». Итоговый результат выполнения всех контрольных нормативов и тестов определяется в сводном протоколе «зачет» - «не зачет». Для успешного прохождения аттестации обучающемуся необходимо набрать

не менее 50% положительных оценок («сдал») и получить общий «зачет» по всем контрольным нормативам.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно - переводных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств: Нормативные требования.

ОФП

1. 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.

2. Бег 30 м. Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняется рывок на 30 метров.

Контроль общефизической подготовки оценивается (зачёт) улучшение результата в отношении входного контроля, (незачёт) ухудшение результата.

СФП

1. Ведение мяча 20 м. Ведение мяча, оценивается техника ведения.

2. Штрафные броски (из 10 раз) Броски со средних (дальних) дистанций и штрафные броски, выполняемые с элементом соревнования (учитывается количество попаданий за определенное время). Оценивается попадание в кольцо, количество раз.

3. Броски в движении после ведения из-под щита (из 10 раз) Группа строится в колонну лицом к щиту; один игрок находится под щитом. Направляющий выбегает к щиту и, получив мяч, выполняет бросок, ловит мяч, передает его в колонну и уходит на левый фланг.

4.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. (Под общей редакцией Ю.М. Портнова). Москва, 1997. – 476 с.
2. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт, 2007 г. и другие источники.
4. Литвинов Е.Н. Виленский М.Я. Туркунов Б.И., Захаров Л.А. «Программа физического воспитания учащихся I-XI классов, основанная на одном виде спорта».
5. Костикова Л.В. «Баскетбол», Москва «Физкультура и спорт», 2002 г.
6. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.
7. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для учителя. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 256 с.
8. Билл Гатмен и Том Финнеган «Всё о тренировке юного баскетболиста». Москва АСТ * Астрель 2007 г.

9. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: АСТ, Астрель, 2006г. - 211, [13] с.: с илл.
10. Гомельский Е.Я. Энциклопедия баскетбола Гранд Фаир 2002 г.
- 11.Методическое пособие Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.
- 12.Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008. - 62 с.
13. Учебное пособие «Физическая подготовка баскетболистов», Яхонтов Е.Р.,СПБ, 2007 г.;
- 14.Учебно-методическое пособие «Игры в тренировке баскетболистов», Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С. и др., 2008 г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402747

Владелец Буторин Сергей Геннадьевич

Действителен с 14.01.2025 по 14.01.2026