

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Дом детского творчества п.г.т. Сосьва

Принята на заседании  
Методического совета  
Протокол № 1

"28" августа 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

"28" августа 2025г.

Приказ № 75/11

Директор МБОУ ДО Дом детского  
творчества п.г.т. Сосьва

Е.А. Алешкевич



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Баскетбол»

Возраст детей: 14-16 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор – разработчик  
Педагог дополнительного образования  
Перевалова Наталья Владимировна

п. Восточный

2025 г.

## **1. Комплекс основных характеристик**

### **1.1. Пояснительная записка**

**Направленность программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по баскетболу (далее – Программа) физкультурно-спортивной направленности, модифицированная, разработана в соответствии: Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р); Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18.11.2015. № 09-3242; 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» Минобрнауки от 29.03.2016 № ВК- 641/09; Постановлением 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»; Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах государственного автономного нетипового образовательного учреждения Свердловской области «Дворец молодежи» (приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 29.11.2018 №593-д); «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области» (Распоряжение правительства Свердловской

области № 70-Д от 26.06.2019); «Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования детей Свердловской области»; Уставом Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Дом детского творчества п. Сосьва; Положением о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МБОУ ДО ДДТ п. Сосьва; Локальными нормативными актами МБОУ ДО ДДТ п. Сосьва, регламентирующими образовательную деятельность.

Программа является основным документом учебно-тренировочной работы на спортивно- оздоровительном этапе подготовки по баскетболу, охватывает систему подготовки новичков, обучение на русском языке, срок обучения составляет 1 год для обучающихся от 11 до 16 лет.

### **Отличительные особенности программы**

Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи.

Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, при участии обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, баскетбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить

внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Программа является основным документом учебно-тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе подготовки по баскетболу,

### **Актуальность образовательной программы**

Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия баскетболом 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 товарищам.

**Адресат программы:** данная программа рассчитана на обучающихся в возрасте 14-16 лет и учитывает их психофизиологические особенности.

В подростковом и младшем юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличиваются вес, мышечная масса. С 13 до 14 лет наблюдается интенсивный рост тела – его длина увеличивается на 9-10 см, а с 14 до 15 лет - на 7-8 см. Темпы роста длины тела резко падают к 16-17 годам. От 15 до 16 лет длина тела увеличивается на 5-6 см в год, а от 16 до 17 лет - только на 2-3 см.

В старшем школьном возрасте пропорции тела приближаются к показателям взрослых. К 16 годам прекращается рост у девушек.

В подростковом и юношеском возрасте наблюдаются высокие темпы увеличения мышечной массы. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет. После этого темпы роста относительной силы

снижаются.

Показатели относительной силы у девочек значительно уступают соответствующим показателям у мальчиков. Поэтому в занятиях с девочками старше 13-14 лет следует строго дозировать упражнения, выполняемые с большими напряжениями.

Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-16 годам достигают значений, близких к предельным.

Напряженная мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения, и так как сердце раньше, чем скелетные мышцы достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большой мощности. Уровень сердечной производительности имеет важное значение в обеспечении энергетических потребностей организма, связанных с мышечной работой. В процессе развития человека ЧСС уменьшается, достигая к подростковому возрасту величин, близких к показателям взрослых.

При мышечной деятельности у юных спортсменов наблюдается ряд особенностей, связанных с высокими темпами возрастных морфологических и функциональных перестроек сердечно-сосудистой системы. Особенно значительны темпы развития сердечно-сосудистой системы на этапе полового созревания, когда размеры сердца, его вес и объем систолического выброса на протяжении трех-четырех лет (с 14 до 15-16 лет) увеличивается почти вдвое.

Под влиянием систематической тренировки у подростков и юношей отмечается рост показателей, характеризующих эффективность потребления кислорода. Основным источником энергетического обеспечения при напряженной мышечной работе является анаэробный обмен. Об уровне анаэробного обмена можно судить по величине кислородного долга, накоплению молочной кислоты в крови или косвенным показателям ее

концентрации. Известно, что все физические качества в многолетнем плане развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются.

Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Набор детей в объединение – свободный. Формирование учебных групп проводится по возрастному принципу. Состав группы – постоянный. Возможен добор детей в группы в течение учебного года. Количественный состав групп 12-20 чел.

В объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и допущенные врачом к занятиям физической культурой (справка).

### **Режим занятий, объем, срок освоения программы**

Общее количество часов в год – 144 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 4 часа.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Обучение осуществляется в группах спортивно-оздоровительного этапа подготовки, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основными техническими приёмами, выполнение контрольных нормативов по ОФП и технической подготовке.

**Объем программы** - 144 учебных часа, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы;

**Срок освоения программы** - 36 недель, 9 месяцев, 1 год, что определяется содержанием программы и обеспечивает возможность достижения планируемых результатов, заявленных в программе.

### **Уровневость программы**

Для учащихся обучение по программе имеет минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания, что соответствует стартовому уровню.

Программа «Баскетбол» составлена таким образом, чтобы обучающиеся могли овладеть всем комплексом знаний, умений и навыков, а также позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Реализация данной программы является конечным результатом, а также ступенью для перехода на другой уровень сложности.

Таким образом, общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на создание образовательного маршрута каждого обучающегося.

### **Принципы отбора содержания образовательной программы.**

Принцип сознательности и активности реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание спортсменами целей и задач обучения - одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей.

Принцип всестороннего развития личности обучающихся заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим.

Принцип наглядности: педагог сам показывает отдельные приемы игры,

пользуется наглядными пособиями (фотографии, журналы, плакаты), а также присутствует с учениками на тренировках и соревнованиях спортсменов-разрядников.

Систематичность, то есть плавность и последовательность в обучении - решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой игры.

Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретает спортивное мастерство.

Принцип постепенности. Переход от простого к сложному. Освоение нового элемента должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения элемента.

Принцип доступности основан на простоте изложения теоретического и подаче практического материала. Пройденный материал должен быть освоен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое.

Педагогические принципы индивидуализации тренировочного процесса должны предусматривать возможность перевода наиболее способных спортсменов в следующую подготовительную группу. Это позволит в наиболее короткие сроки достичь высоких результатов.

Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения.

**Форма обучения** - очная. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Образовательный процесс осуществляется в соответствии с учебно-тематическим планом.

Участие в образовательных событиях позволяет обучающимся пробовать себя в достижении намеченных целей. Демонстрировать успехи и достижения по части игры в баскетбол. При организации образовательных событий сочетаются индивидуальные и групповые формы деятельности и

творчества, разновозрастное сотрудничество, возможность «командного зачета», рефлексивная деятельность, выделяется время для отдыха, неформального общения и релаксации.

Каждое занятие содержит теоретическую часть и практическую работу по закреплению этого материала. Благодаря такому подходу у обучающихся вырабатываются такие качества, как коммуникабельность, воля, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищам.

Учебный курс состоит из учебно-тренировочных занятий, занятий по общей физической подготовке. Предусматривается участие в соревнованиях.

**Формы диагностики:** тестирование, зачёт, учебные соревнования, контрольные упражнения, анкетирование, беседа.

**Формы контроля:** вводный, текущий, итоговый.

## 1.2. Цели и задачи программы

**Цель образовательной программы:** Формирование у **учащихся** основ здорового образа жизни, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, через углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- ✓ обучить техническим и тактическим действиям;
- ✓ изучить общефизические и специальные упражнения;
- ✓ овладеть приемами аутотренинга и самоконтроля.

**Воспитательные:**

- ✓ воспитать интерес к занятиям;
- ✓ воспитать самостоятельность, настойчивость, выдержку, самообладание;
- ✓ воспитать уважение к окружающим;
- ✓ воспитать коммуникативные навыки.

**Развивающие:**

- ✓ формирование познавательной активности;
- ✓ развитие кондиционных и координационных способностей;
- ✓ овладение двигательными умениями и навыками;
- ✓ овладение правилами судейства соревнований;

- ✓ приобретение соревновательного опыта;
- ✓ формирование социальной активности (капитан команды, старший в группе, судья, инструктор).

### **Образовательные (предметные):**

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (баскетбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить обучающихся технике и тактике игры баскетбол;
- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развить двигательные способности посредством баскетбола;
- сформировать навыки систематических самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

### **Личностные:**

- повышение творческой активности детей, проявление инициативы и любознательности;
- формирование ценностных ориентаций;
- адаптация детей к условиям детско-взрослой общности;
- развитие жизненных, социальных компетенций: автономность, ответственность, мировоззрение, гражданская позиция и т.д.

### **Метапредметные:**

- регулятивные: умение планировать свою деятельность, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении, умение контролировать и оценивать действия;
- коммуникативные – умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий;
- познавательные – умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников.

- обучение правилам игры, основам техники игры;
- развитие физической и специальной подготовки, совершенствование психологических показателей;
- повышение уровня дисциплины и культуры поведения на занятиях.

### 1.3. Содержание общеразвивающей программы

#### Учебно-тематический план

1 год обучения

№	Название раздела	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Контроль
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>			
1.1	Техника безопасности	2	1	1	
1.2	Правила игры. Судейство.	2	1		1
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>50</b>			
2.1	Развитие скоростно-силовых качеств	20		18	2
2.2	Развитие общей выносливости	10		10	
2.3	Силовая подготовка	20		20	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>40</b>			
3.1	Ловля мяча после отскока	10	1	9	
3.2	Передача мяча одной рукой в движении	15	1	14	
3.3	Броски мяча в кольцо с разных точек	15	1	14	
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>20</b>			
4.1	Отъем мяча	10		10	
4.2	Ведение мяча справа и слева	10		10	
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>20</b>			
5.1	Совершенствование техники нападения	5	1	4	
5.2	Совершенствование техники защиты	5	1	4	
5.3	Взаимодействие игроков в	5	1	4	

	нападении и защите				
5.4	Совершенствование перехода от нападения к защите и наоборот	5		5	
<b>6</b>	<b>Соревновательная деятельность</b>	<b>10</b>			
6.1	Игры внутригрупповые, межгрупповые	6			6
6.2	Соревнования	4			4
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>8</b>	<b>123</b>	<b>13</b>

## Содержание учебно-тематического плана

### 1 год обучения

#### 1. Теоретическая подготовка. 4 часа.

**Теория:** Внешние факторы спортивного травматизма. Внутренние факторы спортивного травматизма. Основные правила игры. Судейство.

**Контроль:** Техника безопасности на занятиях.

**Формы и методы подачи материала:** рассказ, беседа, инструктаж, опрос.

**Оборудование:** тексты инструкций, таблицы, образовательная программа.

#### 2. Общая физическая подготовка. 50 часов.

**Теория:** Основные понятия и требования к уровню физической подготовленности обучающегося.

**Практика:** Общее разностороннее развитие физических качеств в соответствии с представлениями о нормальном гармоническом развитии человека. Практические занятия. Разминка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в различных положениях (стоя, сидя, лежа, лежа в наклоне): разводка, подтягивания, круговые вращения руками. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы; наклоны, повороты, круговые движения туловищем. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины: наклоны, прогибы. Упражнения для мышц ног: приседания, отведения, прыжки, выпады.

**Контроль:** Контрольные испытания. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки общей физической подготовленности. Кроме этих

упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения.

**Формы и методы подачи материала:** рассказ, демонстрация, наглядный метод, игровой, соревновательный, строго регламентированные упражнения.

**Оборудование:** турник, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, скакалка, мячи, гантели, гири.

### **3. Специальная физическая подготовка. 40 часов.**

**Теория:** ознакомление с видами специальных упражнений.

**Практика:** Воспитание выносливости различными методиками – аэробной, анаэробной, гликолитической и др. Воспитание силовых способностей – максимальной силы, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости. Преодолевающий, изокинетический, уступающий режимы сокращения мышц. Воспитание скоростных способностей. Факторы, определяющие проявление быстроты реакции (простой, сложной, рефлекторной), быстроты движений. Метод вариативного упражнения. Воспитание гибкости. Метод активных динамических упражнений, метод «стретчинга», нетрадиционные методы.

Воспитание двигательных-координационных способностей. Уровни проявления двигательных-координационных способностей: внутримышечный, межмышечный, сенсорно-мышечный. Воспитание способностей перестраивать двигательные действия в соответствии с изменением условий решения двигательной задачи. Воспитание точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений. Воспитание способности сохранять равновесие (балансировать в статических и динамических позах).

**Формы и методы подачи материала:** рассказ, демонстрация, специальные упражнения, наглядный метод, игровой, соревновательный.

**Оборудование:** баскетбольные мячи, баскетбольные кольца, гантели, амортизаторы (резиновые бинты).

#### **4. Техническая подготовка. 20 часов.**

**Цель:** Овладение основной техники нападения и защиты.

**Практика:** Ознакомление и начальное разучивание техники. Непосредственное овладение двигательным действием, формирование установки на овладение действием и приобретения знаний о сущности двигательной задачи и путях ее решения.

**Формы и методы подачи материала:** рассказ, демонстрация, специальные упражнения, наглядный метод, игровой, соревновательный.

**Оборудование:** баскетбольные мячи, баскетбольные кольца.

#### **5. Тактическая подготовка. 20 часов.**

**Цель:** Развитие творческого мышления, памяти, представления и воображения. Развитие таких способностей как наблюдательность, сообразительность, инициативность.

**Теория:** Общие сведения об основных тактических приёмах и игры в нападении (индивидуальные и коллективные). Общие сведения об основных тактических приёмах и игры в защите (индивидуальные и коллективные).

**Практика:** развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие. Овладение вариантами взаимодействий двух или трёх игроков. Овладение тактическими комбинациями в определённые моменты игры (начало игры с центра). Введение мяча в игру (из-за боковой и лицевой линии). Тактика нападения и защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Коллективные действия.

**Формы и методы подачи материала:** рассказ, демонстрация, специальные упражнения, наглядный метод, игровой, соревновательный.

**Оборудование:** баскетбольные мячи, баскетбольные кольца.

#### **6. Соревновательная деятельность. 10 часов.**

**Цель:** Овладение элементарными техническими и тактическими навыками

игры. Проверка уровня подготовленности обучающихся.

**Практика:** Учебные игры. Спортивные игры. Эстафеты. Броски в кольцо с разных расстояний и положений. Приемы отбора мяча у соперника. Взаимодействие игроков при нападении и защите. Проверка сформированности должного отношения к запрещённым приёмам и действиям во время игры.

**Контроль:** Проверка действий обучающихся в игре. Владение техническими приёмами. Тактические умения. Взаимодействие игроков во время игры.

**Формы и методы подачи материала:** рассказ, демонстрация, специальные упражнения, наглядный метод, игровой, соревновательный.

**Оборудование:** баскетбольные мячи, баскетбольные кольца.

#### **1.4. Планируемые результаты общеразвивающей программы.**

**Ожидаемые результаты** освоения учащимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

##### **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.

##### **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;

### **Предметные результаты:**

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

В ходе реализации дополнительной общеобразовательной программы – «Баскетбол в школе» по спортивно-оздоровительному направлению учащиеся

**Обучающиеся должны:**

**Знать:**

- **Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)**
  - **Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность**
- Уметь:**
- **Выполнять строевые упражнения на месте и в движении - Выполнять комплекс разминки самостоятельно. ( ЗАЧЕМ?????)**
1. В нормативке нумерация
  2. Учащиеся --- у нас обучающиеся.
  3. Убрать цель в содержании.
  4. Оценочные материалы
  5. Список литературы используемый при составлении программы для обучающихся и родителей (не соответствует)
  6. Нет календарного учебного графика.
  7. « 2 ПРОГРАММЫ ЗАЧЕМ???»

## 2. Организационно-педагогические условия.

### 2.1. Условия реализации программы.

#### Материально-техническое обеспечение:

Кабинет для тренировочных занятий: физкультурно-спортивный зал соответствует всем параметрам, согласно постановления Главного государственного санитарного

№	Оборудование	Количество /шт.
1.	Баскетбольный щит с кольцом	2 комплекта
2.	Стойки для обводки	10 штук
3.	Гимнастическая стенка	5 пролетов
4.	Гимнастические скамейки	6 штук
5.	Гимнастические маты	10 штук
6.	Гимнастический коврик	10 штук
7.	Скакалки	15 штук
8.	Мячи весовой различной массы	8 штук
9.	Гантели различной массы	5 пар
10.	Баскетбольные мячи	15 штук
11.	Планка для прыжков	10 штук
12.	Перекладина для подтягивания	1 штука
13.	Насос ручной со штуцером	2 штуки
14.	Рулетка	1 штука

1. Помещение для занятий, соответствующие санитарно-гигиеническим требованиям (баскетбольная площадка, оборудованный зал).

2. Оборудование (шведская стенка, гимнастические скамейки, баскетбольное кольцо, футбольные ворота, волейбольная сетка, теннисный стол, ракетки, мячи).

3. Инвентарь (набивные и баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, скакалки, гимнастические палки, гимнастический козел, скамейки, маты, настольные игры).

4. Учебно-методическая литература (учебники, пособия, журналы по

баскетболу, методические разработки составителя данной программы).

5. Наглядные пособия (фотографии, плакаты).
6. Наполняемость / сохранность учебных групп.

## **Формы отслеживания результатов освоения общеобразовательной программы**

### **Механизм оценивания образовательных результатов.**

Основные показатели работы: стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных физических и технических показателей по выполнению программных требований (контрольных испытаний).

Основной показатель работы - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

**Контрольные тесты** и упражнения проводятся в течение всего тренировочного годового цикла 2 раза в год.

Результаты контрольных испытаний являются основой для перевода (отбора) в группы следующего года подготовки. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях, как более высокая степень учебных игр с заданиями.

Повышение уровня владения мячом  
Повышение интереса детей к игре  
Баскетбол

Познавательное развитие школьников в области знаний о игре Баскетбол.  
Познавательное развитие и знакомство с историей возникновения Баскетбола с основными правилами игры.

**Основные показатели работы:** стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных физических и технических показателей по выполнению программных требований (контрольных испытаний), отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по баскетболу.

### **Оценочные и методические материалы. Формы аттестации**

Для определения результативности освоения программы разработана форма аттестации, фиксации и демонстрации результатов обучающихся, которые отражают достижения цели и задачи программы:

Форма аттестации/контроля	Форма отслеживания и фиксации образовательных ресурсов	Форма предъявления ресурсов
Опрос	Журнал посещаемости групповых занятий	Соревнования
Сдача нормативов	Портфолио, фотов соц.сети, отзывы детей, родителей.	Открытые занятия, товарищеские встречи

Важнейшей функцией управления образовательным процессом являются следующие показатели:

посещение занятий воспитанниками; диагностика уровня обученности, развития и воспитанности (1 раз в год); участие обучающихся в соревнованиях и других массовых мероприятиях. Диагностика включает в себя контроль, проверку, накопление знаний.

### 3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно – оздоровительная работа в школе: Метод. Пособие. – М., 2003.
2. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М., 1998.
3. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. –М.,1999.
4. Арестов Ю.М. Выжгин В.А. Спортивные игры: учебное пособие для вузов – М.,1980.
5. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу./Журнал «Физкультура в школе» -1990г. №6, 7 – с. 17-18.
6. Гордеев Н.С. Программа по баскетболу для педагогов дополнительного образования групп ОФП и СФП./ Газета «Спорт в школе.» №6,5,10 2008г.
7. Авакумович А.,Бусета Х.М. «Баскетбол для молодых игроков».
8. Основная:
  1. Бабушкин В.З. Подготовка юных баскетболистов / В.З Бабушкин – Киев, 1985.
  2. Башкин С. Г. Уроки по баскетболу / С. Г. Башкин – М.: Физкультура и спорт, 1996.
  3. Бондарь А. Н. Учись играть в баскетбол / А. Н. Бондарь – Минск, 1986.
  4. Гомельский А. Я. Баскетбол: секреты мастерства / А. Я. Гомельский – М., 2002.
  5. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский – М., 2002.
  6. Данченко П. И. Баскетбол юным / П. И. Данченко – Ташкент, 1989.
  7. Данченко П. И. Тренажёрные технические средства подготовки и кон-троля в баскетболе / П. И. Данченко – Т.: 1984.
  8. Дрюэт Д. Баскетбол / Д. Дрюэт – М., 2002.
  9. Князева Н. А. 500 упражнений и игр для физического развития детей Н. А. Князева – Курск, 2000.
  10. Конеева Е.В. Спортивные игры / Е.В. Конеева – Калининград, 2001.
  11. Конеева Е.В. Спортивные игры: правила, техника, тактика / Е.В. Конеева - Ростов н/Д.: Изд-во «Феникс», 2004.
  12. Левин В. М. Баскетбол. Упражнения для совершенствования навыка владения мячом / В. М. Левин – Физ. культура в школе, 1983.
  13. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы / В. И. Лях – М.: Просвещение – 2006.
  14. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников / В. И. Лях – М.: Просвещение, 1998.
  15. Николич А. Отбор в баскетболе / А. Николич – М.: Физкультура и Спорт, 1984.
  16. Овчинников В. П. Повышение эффективности игровых действий баскет-болистов в защите зонным прессингом / В. П. Овчинников – Дисс. канд. пед. наук. – СПб., 1993.
  17. Овчинников В. П. Совершенствование игровых действий в защите студенческих команд по баскетболу / В. П. Овчинников – Метод. рекомендации / РГПУ им. А, И, Герцена. СПб., 1995.
  18. Пельменев В.К. Совершенствование точности бросков в баскетболе / В.К. Пельменев – Калининград, 2001.
  19. Портнов Ю.М. Баскетбол / Ю.М. Портнов – М.: Просвещение - 1997.
  20. Портнов Ю. М. Баскетбол / Ю. М. Портнов – М.: Физкультура и спорт, 1988.
- Дополнительная:
  1. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом

- воспитании / Б. А. Ашмарин – М.: Физкультура и спорт., 1978.
2. Гомельский А. Я. 1000 баскетбольных упражнений / А. Я. Гомельский – М.: Физкультура и спорт, 1997.
  3. Джон Р. Вуден. Современный баскетбол / Джон Р. Вуден – М.: Физкультура и спорт., 1987.
  4. Кудряшов В. А. Физическая подготовка юных баскетболистов / В. А. Кудряшов – Минск, 1980.

#### **Интернет – ресурсы**

1. pro-basketball.ru - Методика обучения в баскетболе
2. nsportal.ru Школа»Физкультура и спорт - Игры при обучении баскетболу.
3. summerscamp.ru - Подвижные игры для обучения баскетболу
4. pedsovet.org - Обучение баскетболу
5. festival.1september.ru - Начальный период обучения игры в баскетбол в школе
6. [www.kes-basket.ru](http://www.kes-basket.ru) - "КЭС-БАСКЕТ " - школьная баскетбольная лига
7. [www.peoples.ru/sport/basketball](http://www.peoples.ru/sport/basketball) - Статьи о баскетболистах
8. basketball-training.org.ua - Уроки баскетбола
9. [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
10. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
11. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
12. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
13. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
14. <http://ball.r2.ru/> - Мир баскетбола. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд.

## Содержание 1 года обучения

Программа первого года обучения направлена на повышение мастерства спортсменов увеличение функциональных возможностей организма.

**II. Теоретические занятия**

**Тема:** *«Анализ игровых ситуаций с использованием ТСО»*

Просмотр учебных видеоматериалов, видеозаписей игр. Анализ технических и тактических действий, разбор ошибок.

**Тема:** *«Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм».*

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом  
Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности во время учебно – тренировочного процесса и на соревнованиях. Предупреждение травмоопасных ситуаций.

**1. Гигиена, закаливание, режим баскетболиста.**

Гигиена физических упражнений, ее значение, основная задача и требования. Режим питания, питьевой режим во время тренировки и соревнований. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании спортсмена.

**2. Врачебный контроль, самоконтроль, первая медицинская помощь.**

2.1. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.

2.4. Первая медицинская помощь при ушибах, рассечении, вывихах, переломах, растяжениях, кровотечениях.

2.6. Массаж перед тренировкой и соревнованием, во время соревнований и после соревнований.

**3. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

3.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

3.2. Опорно-двигательный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие.

3.3. Основные сведения о кровообращении: сердце и сосуды.

3.4. Дыхание и газообмен, легкие, значение дыхания для организма.

3.5. Органы пищеварения и обмен веществ.

3.6. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

3.7. Центральная нервная система, ее роль в деятельности организма.

3.8. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под воздействием физических упражнений и занятий баскетболом в частности.

**4. Охрана труда и техника безопасности.**

4.1. Предупреждение травматизма на тренировках и соревнованиях по баскетболу.

4.2. Инструкция по охране труда при занятиях баскетболом.

4.3. Правила пожарной безопасности при проведении занятий с учащимися.

**Практические занятия**

**Тема:** *«Общая физическая подготовка».*

1. Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.

## **2. Общая физическая подготовка.**

2.1. Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метание.

2.2. Упражнения спортивной гимнастики: подтягивание, отжимание, махи, раскачивание.

2.3. Упражнения акробатики: кувырки, прыжки, перевороты, стойки и т.д.

2.4. Полоса препятствий.

2.5. Элементы игровых видов спорта: футбол, волейбол, гандбол, н/теннис.

2.6. Элементы тяжелоатлетических упражнений: жим, толчок, присед, поднятие и перенос тяжестей.

2.7. Подвижные игры.

2.8. Полоса препятствий.

## **3. Специальная физическая подготовка.**

3.1. Упражнения способствующие развитию скоростно-силовых качеств баскетболиста.

3.2. Упражнения способствующие развитию специально скоростных качеств баскетболиста.

3.3. Упражнения способствующие развитию специальной ловкости баскетболиста.

3.4. Упражнения способствующие развитию специальной выносливости баскетболиста.

3.5. Упражнения способствующие развитию координационных способностей.

3.6. Упражнения для развития быстроты передвижения. Упражнения для развития скоростных и силовых качеств.

3.7. Упражнения для увеличения высоты прыжка. Упражнения для развития выносливости (кроссовая подготовка).

## **4. Изучение техники и тактики баскетбола.**

### **Техника нападения.**

4.1. Подводящие упражнения к изучению бросков:

а). Бросок двумя руками снизу с места и в движении. б). Бросок двумя руками сверху с места и в движении. в). Бросок одной рукой сверху с места и в движении. г). Бросок одной рукой снизу в движении.

4.2. Ловля мяча при встречном и поступательном движении.

4.3. Передача мяча при встречном и поступательном движении.

4.4. Ведение мяча с переводом на другую руку.

4.5. Обманные действия: а) Финт на рывок; б) Финт на бросок; в) Финт на

проход.

### **Техника защиты.**

4.6. Овладение мячом и противодействия: а) Накрывание мяча спереди при броске. б) Перехват мяча. в) Выбивание при ведении. г) Взятие отскока.

### **Тактика нападения.**

4.7. Взаимодействие двух игроков: а) Заслон; б) Наведение; в) Пересечение.

5. **Взаимодействие трёх игроков:** а) Треугольник; б) Малая восьмёрка;

### **Тактика защиты.**

6. **Взаимодействия трёх игроков:**

а). Против тройки; б). Против малой восьмёрки.

7. **Концентрированная и рассредоточенная защита:** а) Система личной защиты (прессинг); б). Система зонной защиты; в). Система смешанной защиты.

### **На овладение игрой.**

8. **Учебная игра с заданиями;**

8.1. Двусторонняя игра.

**Тема:** «Контрольные игры и соревнования».

Участие в первенствах района и округа, во внутришкольной спартакиаде, товарищеских матчах).

**Тема:** «Правила соревнований». Психологическая подготовка.

Значение и развитие волевых качеств для повышения спортивного мастерства баскетболиста.

. Правила соревнований.

. Правила соревнований. Виды соревнований.

. Особенности организации и проведения соревнований.

Положение о соревнованиях: цели, задачи, время проведения, участники, характер, награждение, финансовые расходы, заявки.

Правила игры в баскетбол. Изменения в правилах баскетбола. Положение о соревнованиях **Тема:** «Судейская практика». Организация и проведение соревнований. Работа судьи – секретаря на соревнованиях по баскетболу.

Методика судейства соревнований.

### **Оборудование и инвентарь.**

Виды и предназначение, его конструкция, условия и сроки эксплуатации.

Уход за инвентарем и оборудованием.

9. **Сдача контрольных нормативов.**

9.1. Бег 60м с высокого старта.

9.2. Бег 200м.

9.3. Бег 1500м.

9.4. Сдача - подтягивание на перекладине.

- 9.5. Сдача - отжимание в упоре лежа.
  - 9.6. Сдача - сгибание и разгибание туловища сидя ноги в упоре.
  - 9.7. Сдача - челночный бег 3 x 10 м.
  - 9.8. Сдача – бросок набивного мяча из-за головы из положения сидя.
  - 9.9. Сдача нормативов прыжки на скакалке.
  - 9.10. Выполнение количества бросков за 30сек.
- III. Самоподготовка.

МБОУ ДО Дом детского творчества п.г.т. Сосьва  
624971, Свердловская область,  
Серовский район, п.г.т. Сосьва,  
ул. Балдина, д. 49, тел. (8 343) 4-41-47

### Решение

Методического совета МБОУ ДО Дом детского творчества п.г.т. Сосьва

Настоящим удостоверяется, что содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» представленная Переваловой Н.В., соответствует современным требованиям к программам дополнительного образования детей и основным направлениям развития системы дополнительного образования детей. (Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Приказ Минобрнауки РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»).

Программа может быть использована в учреждениях дополнительного образования детей.

Составитель Перевалова Н.В.

Педагог дополнительного образования Филиала МБОУ ДО Дом детского творчества п.г.т. Сосьва в п. Восточный

Протокол МС №1 «28» августа 2025г.



Дом детского творчества п.г.т. Сосьва

Директор МБОУ ДО

Е.А.Алешкевич

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443740

Владелец Алешкевич Елена Анатольевна

Действителен с 07.05.2025 по 07.05.2026