Документ подписан усиленной
квалифицированной электронной подписью
Хмелевцева Любовь Леонидовна
директор
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 625 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ МАТЕМАТИКИ НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В.Е.ДУДКИНА
00D307004C97F5E2F018FBF7CAD785E18F
Срок действия с 20.04.2026 до 14.07.2027
УЦ: Федеральное казначейство

учреждение
учением математики
едерации В.Е. Дудкина

ПРИНЯТО
Решением педагогического совета
ГБОУ СОШ № 625
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 31.08.2026 года

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ СОШ №625
Невского района Санкт-Петербурга
Хмелевцева Л.Л.
Приказ №558 от 31.08.2026 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол»

Возраст обучающихся: 7-14 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик: Окуловский Иван Олегович
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2026

Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Актуальность программы

Баскетбол на современном этапе - один из самых популярных видов спорта в России. Умение играть в баскетбол востребовано в школах, средних и высших учебных заведениях. Огромную популярность по всему миру имеет Национальная баскетбольная ассоциация (НБА), дети и подростки знают имена игроков, следят за их карьерой и матчами, хотят быть похожими на них. Российский профессиональный баскетбол также становится всё более популярным, международные соревнования, особенно с участием российских команд вызывают живой интерес. У огромного числа людей не знакомых ранее с баскетболом проснулся интерес к этой игре после выхода на экраны фильма "Движение вверх" о невероятной победе советской сборной на Олимпийских Играх 1972 года.

Данная программа актуальна, так как баскетбол является отличным средством общей физической подготовки, не являясь при этом скучным и однообразным. Однако, для успешной игры в баскетбол необходимо быть не только хорошо физически подготовленным, но и уметь выполнять сложные технические приёмы баскетбола в постоянно меняющихся условиях, в противодействии с соперником, взаимодействуя с партнёрами, принимать сложные решения и нести ответственность за их реализацию перед партнерами, тренером, зрителями и болельщиками. Нужно знать и понимать содержание тактических действий и взаимодействий с партнерами по команде. Обязанность каждого игрока - чётко знать правила игры и строго следовать им во время каждого матча. Ещё одно требование к игрокам - строгая дисциплина, взаимоуважение с партнерами, тренерами, судьями и соперниками. Для победы необходимы слаженные действия всех игроков на площадке, готовность каждого игрока, находящегося на скамейке запасных в любой момент войти в игру и усилить своими действиями команду. Баскетбол выносит свои требования и "за пределы площадки" - здоровый образ жизни, режим сна и питания, стремление к саморазвитию и самосовершенствованию. Именно поэтому многие дети выбирают для себя занятия баскетболом, родители приводят детей на баскетбол в группы дополнительного образования, в спортивные школы, в клубы.

Направленность программы - физкультурно-спортивная. По функциональному предназначению соответствует базовому уровню.

Цель: обучение технико-тактическим действиям баскетбола.

Задачи:

Обучающие:

- обучить техническим приёмам и тактическим действиям игры в баскетбол;
- научить основным правилам игры в баскетбол;
- дать основы знаний в области здорового образа жизни;

Развивающие:

- развить силу, быстроту, ловкость, гибкость и выносливость;
- сформировать двигательные умения и навыки присущие баскетболу;
- содействовать повышению физической и умственной работоспособности

Воспитательные:

- укрепить интерес к занятиям баскетболом;
- воспитывать волевые качества, коллективизм, честность, и сознательность.

Планируемые результаты обучения

Предметные результаты

По итогам обучения, обучающиеся будут

знать:

- основные правила баскетбола;
- основы личной гигиены, локализации травм и методов их предупреждения;

уметь:

-выполнять технические приёмы в условиях противодействия соперника

владеть:

- техникой ведения мяча;
- приемами броска;

Личностные результаты

В результате освоения программы у обучающихся повысится интерес к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой; будут развиты такие личностные качества, как взаимоуважение, дисциплина, стремление к развитию, самоконтроль.

Метапредметные результаты

Обучающиеся освоят универсальные учебные действия (УУД):

-Регулятивные УУД:

- контролировать и оценивать свои действия;

-Общепознавательные УУД:

-выбирать наиболее эффективные способы решения задач;
-контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;

-Коммуникативные УУД:

-предлагать помощь и сотрудничество;
-договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

Освоив программу, обучающиеся получат необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, расширят функциональные возможности организма, станут сильнее, быстрее, выносливее, усвоят правила игры в баскетбол, закрепят технические приемы и тактические действия игры, получат соревновательный опыт игры в баскетбол.

Категория обучающихся

Возраст обучающихся по данной программе: 7 – 18 лет. В группы зачисляются мальчики и девочки по собственному желанию, заявлению родителей или законных представителей, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий баскетболом. Наполняемость группы не более 25 человек, разница в возрасте в одной группе - не более 3-х лет. Группы формируются с учетом физического развития детей.

Форма обучения: очная, групповая. Количество обучающихся в группе: 10 – 25 человек.
Режим занятий: Занятия проходят 2 раза в неделю по одному академическому часу.
Срок освоения программы: 8 месяцев (64 часа).

Этапы работы по программе:

1 этап (начальный)	2 мес	Приобретенных навыков владения мячом
2 этап (основной)	3 мес	Повторение и закрепление навыков владения мячом; изучение тактических взаимодействий; применение умений в товарищеских матчах.
3 этап (заключительный)	2 мес	Применение приобретенных умений в соревнованиях, имеющих не официальный статус.

На первом этапе: Занимающиеся обучаются навыкам владения мячом, также занимаются общей физической подготовкой и развитием физических качеств. Изучают правила и технику безопасности, а также историю баскетбола

На втором этапе: повторяют технику владения мячом в усложненных, соревновательных условиях. Занимаются тактическими взаимодействиями с игроками команды.

На третьем этапе: закрепляют приобретенные технические элементы и тактические взаимодействия, применяя их в соревнованиях.

Формы организации деятельности занимающихся на занятии - в ходе реализации программы сочетается командная (тактика) и индивидуальная работа (техника).

Формы проведения занятий -

1.Теоретические занятия:

— обобщающие теоретические занятия по темам, дающим представления об основных приемах в баскетболе;
— теоретические сведения о различных способах применения технических элементах, тактических взаимодействиях, их характерных особенностях;
— теоретические знания по истории баскетбола;
— просмотры документальных и художественных фильмов про баскетбол.

2.Практические занятия:

Занятия проводятся по следующим дисциплинам:

— техника;
— тактика;
— общая физическая подготовка;
— специальная физическая подготовка

3.Индивидуальные занятия:

Учитывая принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей, каждому ребёнку требуются индивидуальные занятия по технике владения мячом. Это необходимо для выравнивания возможностей детей.

1. *Соревнования и турниры:*

— Товарищеские игры;
— Соревнования не официального характера.

Это способствует закреплению изученного материала, даёт занимающимся возможность показать свои знания и умения, навыки во время игр. Соревнования так же дают возможность решать много психологических задач, морально-волевых.

7. Экскурсионные занятия:

— посещение различных соревнований по баскетболу.

Материально – техническое обеспечение:

Материально - техническое обеспечение должно соответствовать определенным нормам и требованиям. Инвентарь должен быть хорошего качества, отвечающая современным запросам общества.

Для занятий необходимо занимающемуся:

— Спортивная форма, игровая форма, кроссовки с нескользящей подошвой;
— Мяч баскетбольный.

Для проведения занятий педагогу необходимо:

— Зал, соответствующий требованиям правилам баскетбола;
— Спортивная экипировка;
— Свисток;
— Планшет, доска с баскетбольной разметкой;
— Инвентарь (мячи б/больные, теннисные, волейбольные, фишки, конусы и т.п.).

Кадровое обеспечение – педагог руководитель объединения, реализующий данную программу, владеет следующими профессиональными и личностными качествами:

— обладает специальным физкультурным образованием;
— владеет навыками и приёмами организации спортивных занятий;
— знает физиологию и психологию детского возраста;
— умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому занятию;
— умеет создать комфортные условия для успешного развития личности воспитанников;
— умеет видеть и раскрывать индивидуальные способности воспитанников.

Планируемые результаты

Предметные

— устойчивый интерес к занятиям баскетболом, различным видам (или какому-либо виду) спортивной деятельности;
— общее понятие о значении спорта в жизни человека,
— знание основных правил игры в баскетбол, общее представление о значимости баскетбола в разных странах;
— элементарные умения и навыки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.
— по истечении срока обучения (1 год) по программе «Баскетбол», получив знания и навыки, занимающиеся имеют возможность применить их в различных спортивных, физкультурных направлениях.

Личностные

— Занимающиеся по данной программе участвуют в районных, городских, всероссийских соревнованиях, турнирах различного уровня; участвуют в мероприятиях школы; участвуют в конкурсах технической подготовки, а также знакомятся с работой других детских команд, что безусловно, расширяет кругозор детей, развивает их, будит инициативу и стремление к самосовершенствованию.

Метапредметные

— участие в соревнованиях различных видов спорта, выступая за школу, участие в соревнованиях городского массового уровня и др.;
— опыт, полученный в процессе занятий баскетболом, будет востребован в жизни и поможет чувствовать себя комфортно в любой социальной среде, а также повлиять на выбор профессии;
— продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных физкультурно-спортивных задач.

Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Всего часов	**Виды учебных занятий, учебных работ**		Формы промежуточного контроля
			Теоретические занятия	Практические занятия	
1.	**Вводное занятие**	1	0,5	0,5	Устный опрос
2.	**Теоретическая подготовка**	6	2	4	Устный опрос, беседа
3.	**Физическая подготовка**	11	3	8	Контрольные нормативы
4.	**Техническая подготовка**	22	4	18	Контрольные нормативы
5.	**Тактическая подготовка**	11	1	10	Беседа
6.	**Игровая подготовка**	11	1	10	Товарищеские игры, соревнования
7.	**Итоговое занятие**	2	1	1	Беседа
Всего:		64	12,5	51,5	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
к программе «БАСКЕТБОЛ»
на 2025-2026 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения По программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	01.10.2026г	31.05.2027г	32	64	2 раза в неделю по 1 академическому часу

II. Промежуточный и итоговый контроль/аттестация освоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

-Входной контроль - *проводится при формировании коллектива* – изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка: **(ноябрь)**

-Промежуточный контроль – *проводится по окончании изучения темы, в конце полугодия, года* ***(декабрь)***

-Итоговый контроль - *проводится в конце обучения по программе* – проверка освоения программы, учет изменений качеств личности каждого ребенка **(май)**

Формы проведения диагностики и контроля:

-Наблюдение детей в процессе учебных занятий, тренировочных игровых турниров.

-Открытые занятия (контрольные, итоговые) для родителей, педагогов, специалистов, администрации.

-Сравнительный анализ.

III. Режим работы в период школьных каникул:

Занятия проводятся по расписанию в форме групповых занятий, участия в внутришкольных, районных и городских соревнованиях.

КАЛЕНДАРНО -ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Программа: «БАСКЕТБОЛ»

Педагог дополнительного образования: Окуловский Иван Олегович

№ п/п	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
1.	Практическое	1	Вводное занятие. Техника безопасности в спорт. зале, раздевалках. Ознакомление с планом работы на год. Психологическая подготовка к занятиям. Воспитание чувства ответственности перед занятиями. История баскетбола. Гигиенические требования к занимающимся.	Спортивный зал
2.	Практическое	1	Развитие выносливости. Техника ведения мяча	Спортивный зал
3.	Практическое	1	Развитие гибкости (теория). Техника ведения мяча на месте.	Спортивный зал
4.	Практическое	1	Развитие гибкости (теория). Техника ведения мяча на месте.	Спортивный зал
5.	Практическое	1	Развитие стартовой скорости. Техника ведения мяча в движении.	Спортивный зал
6.	Практическое	1	Техника передачи мяча (теория). Развитие ловкости с использованием мяча.	Спортивный зал
7.	Практическое	1	Профилактика заболеваемости и травматизма. Техника передачи мяча на месте.	Спортивный зал
8.	Практическое	1	Техника передачи мяча в движении. Развитие ловкости.	Спортивный зал
9.	Практическое	1	Техника передачи мяча в движении. Развитие ловкости.	Спортивный зал
10.	Практическое	1	Техника броска мяча (теория). Развитие скоростно-силовых способностей.	Спортивный зал
11.	Практическое	1	Техника броска мяча (теория). Развитие скоростно-силовых способностей.	Спортивный зал
12.	Практическое	1	Развитие гибкости. Техника броска мяча вверх.	Спортивный зал
13.	Практическое	1	Развитие гибкости. Техника броска мяча вверх.	Спортивный зал
14.	Практическое	1	Развитие скоростно-силовых способностей. Техника броска мяча вверх.	Спортивный зал
15.	Практическое	1	Техника броска мяча в кольцо со штрафной линии. Развитие координации в движении.	Спортивный зал
16.	Практическое	1	Техника броска мяча в кольцо со штрафной линии. Развитие координации в движении.	Спортивный зал
17.	Практическое	1	Развитие гибкости. Развитие стартовой скорости.	Спортивный зал
18.	Практическое	1	Развитие координации без мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал
19.	Практическое	1	История баскетбола в России. Развитие скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал
20.	Практическое	1	Развитие взрывной прыгучести. Развитие выносливости.	Спортивный зал

21.	Практическое	1	Развитие взрывной прыгучести. Развитие выносливости.	Спортивный зал
22.	Практическое	1	Развитие ловкости с мячом. Техника ведения мяча в движении.	Спортивный зал
23.	Практическое	1	Развитие гибкости. Техника ведения мяча в парах.	Спортивный зал
24.	Практическое	1	Развитие выносливости в игре. Развитие скоростно-силовых качеств в парах.	Спортивный зал
25.	Практическое	1	Техника ведения мяча в парах в движении. Развитие гибкости в парах.	Спортивный зал
26.	Практическое	1	Техника ведения мяча в парах в движении. Развитие гибкости в парах.	Спортивный зал
27.	Практическое	1	Развитие координации с мячом. Развитие взрывной прыгучести.	Спортивный зал
28.	Практическое	1	Техника броска со штрафной линии. Развитие выносливости.	Спортивный зал
29.	Практическое	1	Развитие ловкости в парах. Развитие скоростно-силовых способностей в парах.	Спортивный зал
30.	Практическое	1	Техника передачи мяча в парах на месте. Развитие стартовой скорости в парах.	Спортивный зал
31.	Практическое	1	Техника передачи мяча в парах на месте. Развитие стартовой скорости в парах.	Спортивный зал
32.	Практическое	1	Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие ловкости с мячом в парах.	Спортивный зал
33.	Практическое	1	Техника передачи мяча в парах в движении. Развитие скоростных способностей.	Спортивный зал
34.	Практическое	1	Развитие быстроты реакции. Развитие координации с мячом.	Спортивный зал
35.	Практическое	1	Техника ведения мяча в тройках. Развитие координации в изменяющихся условиях.	Спортивный зал
36.	Практическое	1	Развитие гибкости. Техника ведения мяча на месте и в изменяющихся условиях.	Спортивный зал
37.	Практическое	1	Техника передачи мяча после ведения. Развитие стартовой скорости.	Спортивный зал
38.	Практическое	1	Товарищеский матч. Подведение итогов полугода занятий.	Спортивный зал
39.	Практическое	1	История баскетбола за рубежом. Мотивация к занятиям баскетболом.	Спортивный зал
40.	Практическое	1	Развитие ловкости и координации (теория). Развитие выносливости.	Спортивный зал
41.	Практическое	1	Техника броска с точки. Развитие скоростно-силовых способностей.	Спортивный зал
42.	Практическое	1	Развитие гибкости. Развитие стартовой скорости в парах.	Спортивный зал
43.	Практическое	1	Техника броска с точки в паре. Развитие скоростно-силовых способностей в эстафетах.	Спортивный зал
44.	Практическое	1	Техника броска с точки в паре. Развитие скоростно-силовых способностей в эстафетах.	Спортивный зал
45.	Практическое	1	Развитие ловкости в соревновательных условиях. Развитие прыгучести в парах.	Спортивный зал

46.	Практическое	1	Профилактика заболеваемости и травматизма. Развитие быстроты реакции в парах.	Спортивный зал
47.	Практическое	1	Развитие гибкости в парах. Развитие выносливости в игре в баскетбол.	Спортивный зал
48.	Практическое	1	Техника передачи мяча в парах. Развитие скоростно-силовых способностей в парах.	Спортивный зал
49.	Практическое	1	Развитие ловкости с мячом в движении. Развитие быстроты реакции.	Спортивный зал
50.	Практическое	1	Развитие ловкости с мячом в движении. Развитие быстроты реакции.	Спортивный зал
51.	Практическое	1	Техника передачи мяча в паре в движении. Развитие прыгучести в эстафетах.	Спортивный зал
52.	Практическое	1	Техника передачи мяча в паре в движении. Развитие прыгучести в эстафетах.	Спортивный зал
53.	Практическое	1	Развитие координации в движении. Развитие скоростно-силовых способностей.	Спортивный зал
54.	Практическое	1	Техника ведения мяча в изменяющихся условиях. Развитие стартовой скорости.	Спортивный зал
55.	Практическое	1	Развитие выносливости в паре. Развитие прыгучести в разных условиях.	Спортивный зал
56.	Практическое	1	Техника ведения мяча при взаимодействии в паре. Развитие быстроты реакции в паре.	Спортивный зал
57.	Практическое	1	Развитие ловкости в парах. Развитие координации в движении с мячом.	Спортивный зал
58.	Практическое	1	Развитие ловкости в парах. Развитие координации в движении с мячом.	Спортивный зал
59.	Практическое	1	Техника броска с двух шагов без мяча, с мячом. Развитие координации движений с мячом.	Спортивный зал
60.	Практическое	1	Техника броска с двух шагов с броском вверх. Развитие скоростно-силовых способностей.	Спортивный зал
61.	Практическое	1	Техника броска с двух шагов в кольцо. Развитие ловкости в игровых условиях.	Спортивный зал
62.	Практическое	1	Развитие гибкости. Техника броска с двух шагов после ведения мяча.	Спортивный зал
63.	Практическое	1	Товарищеский матч. Подведение итогов года занятий.	Спортивный зал
64.	Практическое	1	Товарищеский матч. Подведение итогов года занятий.	Спортивный зал

ПЛАН УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБЪЕДИНЕНИЯ

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения
1.	Участие в товарищеском матче	Ноябрь	ГБОУ СОШ № 291
2.	Участие в районных соревнованиях «Веселые старты»	Ноябрь	ГБОУ СОШ №399
3.	Участие в товарищеском матче	Ноябрь	ГБОУ СОШ №352
4.	Участие в районных соревнованиях по технике владения мячом	Декабрь	ГБОУ СОШ № 291
5.	Участие в турнире по баскетболу	Январь	Газпром
6.	Участие в товарищеском матче	Январь	ГБОУ СОШ №385
7.	Участие в районных соревнованиях «К стартам готов»	Март	ГБОУ СОШ №346
8.	Участие в товарищеском матче	Апрель	ГБОУ СОШ № 291
9.	Участие в показательном выступлении	Май	ГБОУ СОШ № 291
10.	Участие в турнире «День Победы»	Май	Газпром

ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения
1.	Родительское собрание о планах на текущий сезон	Ноябрь	ГБОУ СОШ № 625
2.	Организация и подготовка к участию в турнире ДАБЛ-С	Ноябрь	ГБОУ СОШ № 625
5.	Организация и проведение Новогоднего праздника	Декабрь	ГБОУ СОШ № 625
6.	Родительское собрание о планах на зимние каникулы	Декабрь	ГБОУ СОШ № 625
7.	Открытое занятие	Февраль	ГБОУ СОШ № 625
8.	Родительское собрание о планах на летние каникулы	Март	ГБОУ СОШ № 625
9.	Организация и подведение итогов по окончании сезона	Май	ГБОУ СОШ № 625

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Комплектование группы: проверка физических способностей занимающегося (контрольные нормативы по технике и ОФП). Родительское собрание: организационные моменты, обсуждение расписания, учебной нагрузки детей. Вопрос взаимодействия родителей с деятельностью детей.

Вводное. Техника безопасности.
Теория. Знакомство с программой и планом работы на год. Инструктаж по технике безопасности.
Состояние и развитие баскетбола в России.
Теория. История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их

состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.
Практика. Просмотр видеозаписей игр, семинаров по баскетболу.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
Теория. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.
Теория. Понятие о гигиене. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней растяжки в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Профилактика заболеваемости и травматизма.
Теория. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Травматизм в процессе занятий баскетболом. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Общая Физическая Подготовка.
Теория. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о координации и ловкости как комплексной способности к освоению техники движений.
Практика.
Строевые упражнения. Построения в шеренгу, колонны; соблюдение интервала, дистанции. Перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.
Упражнения для шеи. Из И.П. (исходного положения) наклоны вперед, назад, в стороны головой; легкие круговые вращения; повороты головы.
Упражнения для рук и плечевого пояса. Из И.П. вращение, махи, отведение и приведение рук одновременно и прорабатывание каждой рукой в отдельности. Прорабатывание вращательных движений в локтевом и плечевом суставах. Легкое растягивание мышц.
Упражнения для туловища. Из различных И.П. (стоя, сидя, лежа) круговые вращения туловищем, повороты туловища, наклоны, скручивание поднимание прямых и согнутых

ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных и.п. ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, сгибание и разгибание рук в упоре, приседания на одной и двух ногах. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м на максимальной скорости. Челночный бег на короткие дистанции (10 – 30 м). Бег по наклонной плоскости вниз. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости и координации. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад с места. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на руках и лопатках с помощью партнера и без. Прыжки на скакалке одному, двум и при раскручивании скакалки партнерами Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке без предметов и с предметами (гимн.палка, мяч). Ловля баскетбольного мяча после подбрасывания, усложняя приседаниями, хлопками и др. двигательными действиями. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами, баскетбольными на месте и в движении. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Использование различных вышеперечисленных действий в подвижных играх, в преодолении «полосы препятствий». Подвижные игры «Чай-чай-выручай», с разными способами распитнывания.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Применение круговой тренировки (преодоление препятствий по станциям и на время).

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 200, 500 м. Подвижные игры на время.

Специальная Физическая Подготовка

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки с гимн. скамейки с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на

месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с использованием скакалки. Подвижные игры «Третий лишний» с различными положениями для старта.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Упражнения для кистей рук с теннисными мячами (сжимание). Эстафеты с выполнением броска в кольцо.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворотов, приседаний, хлопков. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Передачи мяча в стену с последующей ловлей. Усложняем ловлю мяча, соединив с приседанием, прыжками, доп.бега. Упражнения на бросок и передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении. Применение этих действий в подвижных играх (например: «Пятнашки в парах передачами», «Бешеные зайцы»).

Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Техническая подготовка

Теория.

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

Практика.

Ловля мяча двумя руками на месте, в движении. Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Ловля мяча двумя руками при поступательном движении. Ловля мяча одной рукой на месте, в движении. Ловля мяча одной рукой при встречном движении. Ловля мяча одной рукой при поступательном движении. Ловля мяча в подвижных играх «Съедобное-не съедобное».

Передача мяча двумя руками от головы, от плеча правой и левой рукой (с отскоком и без). Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком). Передачи выполняются с места, в движении в парах, тройках, либо со стеной. Применяются встречные эстафеты с передачами в упрощенных условиях и с усложнением. Передача мяча двумя руками на одном уровне.

Применение передач в игровых условиях: «Пятнашки передачами», «Бешеные Зайцы», «Перестрелка».

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем и без зрительного контроля. Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, с изменением направления.

Обводка соперника (стойки) с изменением высоты отскока, с изменением направления. Обводка соперника (стойки) с изменением скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Различные эстафеты в парах и в командах с применением ведения от простого к сложному (добавляя другие элементы баскетбола).

Броски в корзину одной рукой сверху, снизу. Броски в корзину в усложненных условиях (с отскоком от щита). Выполняются броски с места, в движении. Выполнение штрафных бросков. Соединяя с усложнением – соревнования в парах, тройках, командах.

Броски в корзину с двух шагов, начинается выполнение с места, заканчивается в движении. Выполнение бросков после ведения мяча.

Тактическая подготовка.

Теория.

Основные правила и приёмы тактики нападения и тактики защиты в баскетболе.

Практика.

Тактика нападения.

Выход для получения мяча. Открывание игрока без мяча Розыгрыш мяча. Атака корзины. Игра в баскетбол 5 на 5 по упрощенным правилам.

Тактика защиты

Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Применение исключительно личной защиты.

Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов. Показательные эстафеты. Показательная игра в баскетбол по упрощенным правилам. Награждение.

КРИТЕРИИ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ И КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО (ВОСПИТАТЕЛЬНОГО) ПРОЦЕССА:

Занимающиеся оцениваются наблюдениями педагога в течение всего периода учебного года. Так же занимающиеся сдают контрольные нормативы три раза в год (сентябрь, январь, май), где отслеживается прирост умений в технике элементов баскетбола и физических способностей.

Для определения уровня теоретических знаний, занимающимся дается два раза в год писать тестирования по освоению пройденного материала.

В целях более наглядного и простого определения результата проводятся товарищеские матчи и контрольные игры в баскетбол в течение всего периода обучения.

Введены в занятия и открытые уроки (два раза в год), где родители детей могут наблюдать за результатом собственного ребенка по пройденному материалу.

Методическое обеспечение образовательной программы

№	Раздел или тема программы	Форма проведения занятий	Приемы, методы, технологии организации учебно - образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы проведения итогов
1	Вводное. Техника безопасности (охрана труда)	Занятие-лекция	Беседа, диалог	Плакаты по охране труда	Наблюдение педагога; Командная работа самоанализ
2	Состояние и развитие баскетбола в России	Занятие-лекция	Беседа, иллюстрация, показ фильма	Видео показ, рассказ	Наблюдение педагога Командная работа самоанализ
3	Воспитание нравственных и волевых качеств	тренировочное занятие	Беседа, Наглядный показ педагогом	Зал, инвентарь	Наблюдение педагога Командная работа самоанализ
4	Гигиенические требования к занимающимся спортом	Занятие-лекция	Беседа, иллюстрация	Презентация «ЗОЖ»	Наблюдение педагога Командная работа самоанализ
5	Профилактика заболеваемости и травматизма	Занятие-лекция	Беседа, иллюстрация	Презентация «Возникновение травматизма»	Наблюдение педагога Командная работа самоанализ
6	Общая физическая подготовка	Беседа, тренировочное занятие	Наглядный показ педагогом; объяснение	Зал, инвентарь	Наблюдение педагога Командная работа самоанализ
7	Специальная физическая подготовка	Беседа, тренировочное занятие	Наглядный показ педагогом; объяснение	Зал, инвентарь	Наблюдение педагога Командная работа самоанализ
8	Техническая подготовка	Беседа, тренировочное занятие	Наглядный показ педагогом; объяснение	Зал, инвентарь	Наблюдение педагога Командная работа самоанализ
9	Итоговое занятие	Подведение итогов	Беседа, диалог, методика тестирования	Грамоты, кубки, иллюстрации	Наблюдение педагога Командная работа самоанализ

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р);

3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629);

4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;

5. СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

4.1. Литература:

1. Баскетбол для тренеров. Часть 1, -М.: Российская Федерация Баскетбола, 2018
2. Васильев В.Л., Баскетбол — это великолепно. Знай и умей. -М.: 2012
3. Введение в профессию баскетбольного тренера. Подготовка молодых игроков, - М.: Российская Федерация Баскетбола, 2017
4. Герасимов К.А. и др. Физическая культура. Баскетбол - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2017.
5. Гомельский А.Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений, -:Москва, 2019
6. Грасси М. Что такое... Баскетбол -Аркаим, Урал ЛТД, 2015
7. Гровер Тим, Уэнк Шари Манифест великого тренера. Как стать из хорошего спортсмена великим чемпионом, Эксмо, 2017
8. Книга тренеров NBA. Техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола - М.: Эксмо.2017.
9. Махов С.Ю. Баскетбол, учебное пособие. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016
10. Роуз Л. Баскетбол чемпионов: основы -М.: Человек, 2014
11. Стороженко А.Ф. Играем в баскетбол, Selfpub.ru 2018
12. Сулейманова О.Н., АдейемиД.П. Баскетбол. Основы обучения техническим приемам игры в нападении. Учебно-методическое пособие — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2014.
13. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, Спорт 2016
14. www.fiba.com
15. www.russiabasket.ru
16. www.s-basket.ru