

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 625  
с углубленным изучением математики Невского района Санкт-Петербурга  
имени Героя Российской Федерации В.Е. Дудкина

ПРИНЯТО

Педагогический совет

ГБОУ СОШ №625

Протокол №1 от 29.08.2025 года

СОГЛАСОВАНО

Методическим объединением

ГБОУ СОШ № 625

Протокол №1 от 27.08.2025 года



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 7-14 лет

Разработчик: Окуловский Иван Олегович

Срок реализации: 1 год

педагог дополнительного образования



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

4276949ACC7A20B3744DE2A9CD628B6D

Срок действия с 12.02.2025 до 08.05.2026

УЦ: Федеральное казначейство

Санкт-Петербург

2025

## **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 получают 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, получают 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 элементов, 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	Практически е занятия	
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие</b>	1	0,5	0,5	Устный опрос
<b>2.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	6	2	4	Устный опрос, беседа
<b>3.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	11	3	8	Контрольные нормативы
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	22	4	18	Контрольные нормативы
<b>5.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	11	1	10	Беседа
<b>6.</b>	<b>Игровая подготовка</b>	11	1	10	Товарищеские игры, соревнования
<b>7.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	2	1	1	Беседа
<b>Всего:</b>		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	01.10.2025г	31.05.2026г	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 распитывания.

**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 (сжатие). 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 09 ноября 2018 г. № 196);
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. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);

### **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 -Аркам, 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 (МАБИБ), 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](http://www.fiba.com)
15. [www.russiabasket.ru](http://www.russiabasket.ru)
16. [www.s-basket.ru](http://www.s-basket.ru)