



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Емельяновская спортивная школа имени В.Н. Назарова»  
(МБУ ДО «ЕСШ им. В.Н. Назарова»)

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете

Протокол № 2 от «30» 06 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО  
«ЕСШ им. В.Н. Назарова»

  
Н.В. Дюбина  
Приказ № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

### «Баскетбол»

**физкультурно-спортивной направленности**  
**базовый и продвинутый уровень**

возраст обучающихся 7-17 лет  
(срок реализации программы 1 год)

Актуализировала:  
Гавриленко А.А.  
методист

пгт Емельяново

2025

## ОГЛАВЛЕНИЕ

### 1. Пояснительная записка

- 1.1. Направленность программы, нормативно-правовое сопровождение
- 1.2. Новизна программы
- 1.3. Актуальность программы
- 1.4. Отличительные особенности
- 1.5. Адресат программы
- 1.6. Наполняемость групп
- 1.7. Срок реализации программы и объем учебных часов
- 1.8. Форма обучения
- 1.9. Режим занятий
- 1.10. Цель и задачи программы
- 1.11. Планируемые результаты

### 2. Содержание и организационно-педагогические условия реализации программы

- 2.1. Учебный план
- 2.2. Содержание учебного плана
- 2.3. Календарный учебный график
- 2.4. Методическое обеспечение программы
- 2.5. Оценочные материалы
- 2.6. Материально-техническое обеспечение
- 2.7. Список литературы

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность** базового и продвинутого уровня. Данная программа разработана на основании следующих правовых актов:

Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 127-ФЗ);

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ) (далее – Федеральный закон № 273-ФЗ)

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030года»

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ № 629);

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 года № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

Методические рекомендации «Составление дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки» ФГБУ «федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Министерство просвещения Российской Федерации от 26 декабря 2022 года;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 28 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Программа ориентирована на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в избранном виде спорта;
- формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства;
- подготовка через занятия общефизической подготовкой с элементами выбранного спорта к поступлению на программу спортивной подготовки.

**1.2. Новизна программы** заключается в ее содержании, которое обеспечивает обучение первичным навыкам всех желающих школьников игре «Баскетбол». В процессе реализации программы обучающиеся приобретут общефизические навыки, необходимые в дальнейшем для занятий баскетболом, разовьют скорость, выносливость, вестибулярную устойчивость, координацию, гибкость. Также обучающиеся получают возможность соревновательной деятельности и игрового опыта.

Новизна программы, также заключается в градации детей по уровню подготовленности. Уровневое обучение позволяет каждому ребёнку, исходя из своих способностей, проявить себя в процессе обучения.

На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями, правилами и навыками игры баскетбол. В процессе обучения формируются необходимые навыки игры. Развивается мотивация к занятиям баскетболом.

На базовом уровне выполняется более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний.

На продвинутом (углублённом) уровне подразумевается углубленное изучение избранного вида спорта и направление к приобретению умений и знаний усложнённого уровня, в рамках содержательно-тематического направления программы.

**1.3. Актуальность программы** базируется на запросе родительской общественности пгт Емельяново в занятиях по виду спорта «Баскетбол». По Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки – 9 лет. Однако, есть дети, которые в более старшем возрасте хотят научиться играть без претензии на соревновательную деятельность на уровне края и выше.

**1.4. Отличительные особенности программы**

- разновозрастные группы

- обучающиеся приобретут первичный навык в избранном виде спорта, смогут играть в команде, самостоятельно организовывать игру и судейство;
- обучающиеся приобретут общефизические навыки, необходимые в дальнейшем как для занятия футболом, так и для поступления на любую программу спортивной подготовки начального этапа: скорость, выносливость, вестибулярную устойчивость, координацию, гибкость.

### **1.5. Адресат программы**

Программа рассчитана на мальчиков и девочек без какой-либо дополнительной физической подготовки, в возрасте от 7 до 17 лет. Условия приема – заявление, справка от врача о возможности заниматься видом спорта «Баскетбол».

### **1.6. Наполняемость групп**

Ожидаемое минимальное количество обучающихся – 15 человек.

Ожидаемое максимальное количество обучающихся в группе – 20 человек.

Количество обучающихся в группе утверждается локальным актом по учебной нагрузке по видам спорта на учебный год.

### **1.7. Сроки реализации программы и объем учебных часов**

Полный курс обучения – 1 год. Базовый уровень – 258 часов, продвинутый уровень – 387 часов.

### **1.8. Форма обучения – очная**

### **1.9. Режим занятий**

Базовый уровень – 3 раза в неделю по 2 учебных часа.

Продвинутый уровень – 3 раза в неделю по 3 учебных часа.

Продолжительность занятий в соответствии с СанПином 2.4.4.3172-14 – одно занятие по 2 или 3 часа по 45 мин. – для всех обучающихся, перерыв – 10 минут для отдыха между каждым занятием.

### **1.10. Цели и задачи программы**

| Уровень | Базовый                                                                                                                                             | Продвинутый /углубленный/                                                                                                                            |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Возраст | 7-13 лет                                                                                                                                            | 13-17 лет                                                                                                                                            |
| Цель    | Расширение границ двигательной активности обучающихся, как за счет развития их физических способностей, так и совершенствования умений в баскетболе | совершенствование физической, технической, тактической и психологической подготовки обучающихся за счет правильного (соразмерного) сочетания методов |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | упражнения и игры, направленных на развитие ориентировки, умения находить способы решения тактических ситуаций с учетом функций спортсмена.                                                                                                                                                                                                                         |
| Задачи | Совершенствовать общую физическую и специальную физическую подготовленность обучающихся; способствовать приобретению основ атакующих и защитных действий; способствовать приобретению практических умений игры в баскетбол; обучить основным правилам игры в баскетбол; формировать личность подростка в условиях тренировочного процесса. | продолжить развивать координацию движений, скоростно-силовые качества, зрительно-двигательные реакции обучающихся в стандартных и разнообразных условиях; заложить основы специальной работоспособности с уклоном на координацию и на скоростные данные; развивать динамическую силу; совершенствовать игровые действия, атакующих и защитных комбинаций в команде. |

### 1.11. Планируемые результаты

*Личностные результаты.* Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений контрольно-переводных нормативов; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технические действия базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

*Метапредметные результаты.*

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

*Предметные результаты.*

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки в летний период и во время самостоятельной работы дома

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебный план

| №<br>п/п |                                              | Количество часов     |                    |                                         | Форма<br>аттестации                                 |
|----------|----------------------------------------------|----------------------|--------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------|
|          |                                              | Стартовый<br>уровень | Базовый<br>уровень | Продвинутый<br>(углубленный)<br>уровень |                                                     |
| 1        | Введение                                     | 2                    | 2                  | 2                                       | Комплекс<br>контрольно-<br>переводных<br>нормативов |
| 2        | Теория                                       | 24                   | 24                 | 24                                      |                                                     |
| 3        | ОФП                                          | 103                  | 50                 | 62                                      |                                                     |
| 4        | СФП                                          | 34                   | 46                 | 46                                      |                                                     |
| 5        | Технико-<br>тактическая<br>подготовка        | 64                   | 103                | 163                                     |                                                     |
| 6        | Физкультурные и<br>спортивные<br>мероприятия | 31                   | 31                 | 79                                      |                                                     |
| 7        | Промежуточная<br>аттестация                  | 2                    | 2                  | 2                                       |                                                     |
|          | ИТОГО                                        | 258                  | 258                | 378                                     |                                                     |

### 2.2. Содержание учебного плана

#### *Раздел 1. Введение.*

Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда баскетболиста. Поведение на улице, во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на соревнованиях.

#### *Раздел 2. Теория.*

Одежда и обувь баскетболиста. Особенности одежды при различных условиях погоды. Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Формы одежды. История баскетбола и основные

баскетбольные термины. Правила и порядок проведения баскетбольного матча. Прикладное значение, особенности баскетбола. Соревнования в России и в мире. Размеры баскетбольной площадки. Правила баскетбола. Перемещения и передвижения в баскетболе. Техника ведения мяча. Виды ведения мяча. Особенности каждого из стилей ведения мяча.

Составляющее здорового образа жизни. Понятие о гигиене и санитарии при спортивных занятиях. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Контроль за весом тела.

Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика. Режим дня в период соревнований.

### ***Раздел 3. Общая физическая подготовка***

*Строевые упражнения.* Совершенствование навыков выполнения строевых команд, перестроений, поворотов, движения строем, остановок и т.д.

*Общеразвивающие упражнения:*

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса без предметов, индивидуальные и в парах, с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами; упражнения на снарядах массового типа: висы, упоры, размахивания в висе и в упоре, подтягивание;
- упражнения для мышц туловища и шеи без предметов, индивидуально и в парах (наклоны, повороты); упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах, упражнения на тренажерах;
- упражнения для мышц ног и таза: без предметов, индивидуально и в парах (приседания из различных исходных положений, подскоки, ходьба, бег); упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки; упражнения с гантелями (бег, прыжки, приседания); упражнения на снарядах, гимнастической стенке, скамейке, на тренажерах.

*Акробатические упражнения.*

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и стоя на коленях.

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков

вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Соединение названных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

#### *Легкоатлетические упражнения.*

Бег. Ускорение до 50-60 метров. Низкий старт и стартовый разгон до 60 м. повторный бег 3-4 раза по 30-60 метров. Эстафетный бег с этапами до 100 метров. Бег с препятствиями от 100 до 200 метров (количество препятствий от 10 до 20), бег или кросс до 1000 метров (девушки) и до 3000 метров (юноши). Прыжки: в длину с места и с разбега, многоскоки.

### **Раздел 4. Вид спорта**

#### *Специальная физическая подготовка.*

*Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

*Упражнения для развития скорости.* Быстрые шаги вперед, назад, влево, вправо с отягощением – от 30 секунд до 1 минуты (по 2-3 шага). Быстрые шаги вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления – 1 минута (по 2-3 шага). Высокие старты на дистанцию 5-10 метров по сигналу на время – в парах, тройках игроков, подобранных по весу, росту, скорости. Выполняются лицом вперед, затем спиной вперед. Старты лицом или спиной вперед на дистанцию 5-10 метров мяч находится на расстоянии 3 метров от старта. Игрок должен взять мяч и вести его вперед. Упражнение полезно для развития стартовой скорости. Быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку. Дистанция – до 50 метров. Передача мяча в парах во время скоростного бега. Один игрок бежит лицом вперед, другой – спиной вперед. Скоростной бег лицом вперед двух игроков, удерживающих один мяч вытянутыми навстречу друг другу руками. Скоростной бег игрока спиной вперед с передачей ему 3-4 мячей игроками, которые двигаются лицом к нему, находясь на расстоянии 4-5 метров. Максимально быстрый подъем и спуск по лестнице с учетом частоты движений.

*Упражнения для развития выносливости.* Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 15 минут. Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10

км. на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол. Туристические походы.

*Упражнения для развития ловкости.* Кувырок вперед через голову, кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку. Те же кувырки, но в стороны. Падение назад и быстрое вставание. Падение вперед и быстрое вставание. Ходьба на руках.

*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 или сложенной в четверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

*Технико-тактическая подготовка.*

*Техническая подготовка.*

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной, вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком. Совершенствование стойки игрока. Совершенствование перемещений в стойке боком, спиной, вперед, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

Овладение техникой ведения мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с активным сопротивлением защиты.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении. Ловля и передача мяча в парах, в 3-х на месте и в движении. Ловля высоколетящих мячей. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от

груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

#### *Тактическая подготовка.*

Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Нападение быстрым прорывом (1:0), 2:1, 3:2. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон. Позиционная игра против зонной защиты.

Освоение индивидуальных и командных защитных действий. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1:1, 1:2. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита. Зонная защита 3:2, 2:3.

#### *Раздел 5. Подвижные игры.*

Обычные салочки. Один из играющих — водящий, ему ловить. Остальные разбегаются. Кого осалит (дотронется ладонью) водящий, тот присоединяется к нему и ловит остальных вместе с ним. Изловив третьего, они ловят четвёртого, пятого и т.д., пока не переловят всех. Когда все пойманы, игра начинается снова. Существует другой, бесконечный вариант игры: тот, кого осалит водящий, сам становится водящим, а водящий, наоборот, становится простым игроком. Иногда по согласованию игроков вводится дополнительное правило: водящий не имеет права осаливать того, кто до этого осалил его самого.

Круговые салочки. Играющие становятся по кругу (3 круга на площадке, если много народу, то распределить по всем трем кругам). По сигналу все бегут по кругу друг за другом. Если кто-то кого-то догонит и осалит, тот выходит из игры. Неожиданно дается громкий сигнал. При этом все должны повернуться и бежать в противоположную сторону, стараясь осалить бегущего впереди. Выигрывают те, кого не смогли осалить.

Колдунчики. Игроки делятся на две неравные команды: «колдуны» (примерно 1/3 игроков) и «убегающие» (2/3). Если колдун запятнает

убегающего, он его «заколдовывает» — тот возвращается в то место, где его запятали, и встаёт неподвижно. «Расколдовать» его может кто-то из убегающих, коснувшись заколдованного рукой. Колдуны выигрывают, когда заколдовывают всех, убегающие — когда за отведённое время не дали колдунам это сделать. Если участников игры больше 10-15ти человек, часто используют цветные повязки или ленточки для обозначения водящих и убегающих.

Вышибалы. Для игры в вышибалы нужно как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются на две команды. Двое игроков из одной становятся на расстоянии примерно семь – восемь метров друг напротив друга. У них мяч. Между ними передвигаются два игрока другой команды. Задача первых – перебрасываясь мячом друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры. При этом нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в цель, мог быть пойман партнёром, а не улетал каждый раз в никуда. Задача вторых – не дать себя выбить. Еслиловишь летящий мяч, тебе добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, пять жизней и чтобы выбить из игры, нужно попасть в тебя шесть раз. Если мяч отскакивал от земли и попадал в игрока, это не считалось. Место выбитых игроков занимали другие члены команды. Когда выбивали всех – команды менялись местами.

Гуси–Лебеди. На одной стороне площадки проводится черта, отделяющая "гусятник". По середине площадки ставится 4 скамейки, образующие дорогу шириной 2-3 метра. На другой стороне площадки ставится 2 скамейки - это "гора". Все играющие находятся в "гусятнике" - "гуси". За горой очерчивается круг "логово", в котором размещаются 2 "волка". По сигналу - "гуси - лебеди, в поле", "гуси" идут в "поле" и там гуляют. По сигналу "гуси - лебеди домой, волк за дальней горой", "гуси" бегут к скамейкам в "гусятник". Из-за "горы" выбегают "волки" и догоняют "гусей". Выигрывают игроки, ни разу не пойманные.

Поймай мяч. В круг, диаметром 1 метр, становится участник с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

Третий лишний. Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой - догоняет. Убегающий спасаясь от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, стает лишним – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

#### *Тактическая подготовка.*

Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Нападение быстрым прорывом (1:0), 2:1, 3:2. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон. Позиционная игра против зонной защиты.

Освоение индивидуальных и командных защитных действий. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1:1, 1:2. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита. Зонная защита 3:2, 2:3.

#### ***Раздел 5. Подвижные игры.***

Обычные салочки. Один из играющих — водящий, ему ловить. Остальные разбегаются. Кого осалит (дотронется ладонью) водящий, тот присоединяется к нему и ловит остальных вместе с ним. Изловив третьего, они ловят четвёртого, пятого и т.д., пока не переловят всех. Когда все пойманы, игра начинается снова. Существует другой, бесконечный вариант игры: тот, кого осалит водящий, сам становится водящим, а водящий, наоборот, становится простым игроком. Иногда по согласованию игроков вводится дополнительное правило: водящий не имеет права осаливать того, кто до этого осалил его самого.

Круговые салочки. Играющие становятся по кругу (3 круга на площадке, если много народу, то распределить по всем трем кругам). По сигналу все бегут по кругу друг за другом. Если кто-то кого-то догонит и осалит, тот выходит из игры. Неожиданно дается громкий сигнал. При этом все должны повернуться и бежать в противоположную сторону, стараясь осалить бегущего впереди. Выигрывают те, кого не смогли осалить.

Колдунчики. Игроки делятся на две неравные команды: «колдуны» (примерно 1/3 игроков) и «убегающие» (2/3). Если колдун запятнает

## **Раздел 6. Физкультурные и спортивные мероприятия.**

Участие в мероприятиях, проводимых ЕСШ, мероприятиях муниципального, регионального уровня согласно ЕКП на учебный год.

## **Раздел 7. Промежуточная аттестация**

Сдача контрольных нормативов.

### **2.3. Календарный учебный график**

| № п/п | Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Кол-во учебных недель | Кол-во учебных дней | Кол-во учебных часов | Режим занятий                            | Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации |
|-------|--------------|---------------------|------------------------|-----------------------|---------------------|----------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 1     | 1            | 01 сентября         | 31 июня                | 43                    |                     | 258/387              | Не менее 6(9) часов в неделю по 45 минут | Апрель-май учебного года                             |

### **2.4. Методическое обеспечение программы**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера и обучающегося. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общей физической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных 6 или 9 часов в неделю.

Для повышения интереса обучающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяется разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Тренер-преподаватель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды и указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;

- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.
- Конкурсы, викторины.

## 2.5. Оценочные материалы

Для проверки результативности изучения обучающимися программы используются контрольные нормативы по ОФП.

| №<br>п/п                              | Упражнения                                                    | Единица<br>измерения | мальчики |      |      |     |     | девочки |      |      |      |     |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------|----------|------|------|-----|-----|---------|------|------|------|-----|
|                                       |                                                               | балл                 | 1        | 2    | 3    | 4   | 5   | 1       | 2    | 3    | 4    | 5   |
| Нормативы для возрастной группы 7 лет |                                                               |                      |          |      |      |     |     |         |      |      |      |     |
| 1                                     | Бег на 30 м                                                   | с                    | не более |      |      |     |     |         |      |      |      |     |
|                                       |                                                               |                      | 12,0     | 11,3 | 10,6 | 9,6 | 8,6 | 12,5    | 11,8 | 11,1 | 10,1 | 9,1 |
| 2                                     | Шестиминутный бег                                             | м                    | не менее |      |      |     |     |         |      |      |      |     |
|                                       |                                                               |                      | 200      | 250  | 300  | 400 | 600 | 150     | 200  | 250  | 300  | 500 |
| 3                                     | Бросок мяча массой 1 кг<br>из-за головы двумя<br>руками, стоя | см                   | не менее |      |      |     |     |         |      |      |      |     |
|                                       |                                                               |                      | 180      | 190  | 200  | 210 | 220 | 115     | 125  | 135  | 145  | 155 |

|                                           |                                                                             |                         |          |       |      |      |      |       |       |       |      |      |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------|-------|------|------|------|-------|-------|-------|------|------|
| 4                                         | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                      | не менее |       |      |      |      |       |       |       |      |      |
|                                           |                                                                             |                         | -3       | -1    | 0    | +1   | +3   | -1    | 0     | +1    | +3   | +5   |
| 5                                         | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                      | не менее |       |      |      |      |       |       |       |      |      |
|                                           |                                                                             |                         | 70       | 75    | 80   | 85   | 95   | 62    | 67    | 72    | 77   | 87   |
| 6                                         | Поднимание туловища из положения лежа на спине                              | количество раз за 30 с  | не менее |       |      |      |      |       |       |       |      |      |
|                                           |                                                                             |                         | 6        | 8     | 10   | 11   | 12   | 5     | 7     | 9     | 10   | 11   |
| Нормативы для возрастной группы 8-9 лет   |                                                                             |                         |          |       |      |      |      |       |       |       |      |      |
| 1                                         | Бег на 30 м                                                                 | с                       | не более |       |      |      |      |       |       |       |      |      |
|                                           |                                                                             |                         | 8,9      | 8,3   | 7,7  | 7,1  | 6,5  | 9,4   | 8,7   | 8,0   | 7,3  | 6,6  |
| 2                                         | Смешанное передвижение на 1000 м                                            | мин, с                  | не более |       |      |      |      |       |       |       |      |      |
|                                           |                                                                             |                         | 9:40     | 9:00  | 8:20 | 7:21 | 6:30 | 9:00  | 9:00  | 8:35  | 7:45 | 6:55 |
| 3                                         | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз          | не менее |       |      |      |      |       |       |       |      |      |
|                                           |                                                                             |                         | 1        | 2     | 3    | 5    | 11   | 1     | 2     | 3     | 4    | 7    |
| 4                                         | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                      | не менее |       |      |      |      |       |       |       |      |      |
|                                           |                                                                             |                         | -3       | -1    | 0    | +1   | +3   | -1    | 0     | +1    | +3   | +5   |
| 5                                         | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                      | не менее |       |      |      |      |       |       |       |      |      |
|                                           |                                                                             |                         | 85       | 92    | 100  | 108  | 122  | 80    | 87    | 95    | 103  | 117  |
| 6                                         | Поднимание туловища из положения лежа на спине                              | количество раз за 1 мин | не менее |       |      |      |      |       |       |       |      |      |
|                                           |                                                                             |                         | 10       | 13    | 16   | 20   | 25   | 7     | 10    | 13    | 17   | 22   |
| Нормативы для возрастной группы 10-11 лет |                                                                             |                         |          |       |      |      |      |       |       |       |      |      |
| 1                                         | Бег на 30 м                                                                 | с                       | не более |       |      |      |      |       |       |       |      |      |
|                                           |                                                                             |                         | 7,8      | 7,3   | 6,8  | 6,3  | 5,9  | 8,0   | 7,5   | 7,0   | 6,5  | 6,1  |
| 2                                         | Бег на 1000 м                                                               | мин, с                  | не более |       |      |      |      |       |       |       |      |      |
|                                           |                                                                             |                         | 7:32     | 7:10  | 6:50 | 6:20 | 5:41 | 7:52  | 7:30  | 7:08  | 6:40 | 6:12 |
| 3                                         | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз          | не менее |       |      |      |      |       |       |       |      |      |
|                                           |                                                                             |                         | 2        | 4     | 6    | 10   | 13   | 2     | 3     | 4     | 5    | 7    |
| 4                                         | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                      | не менее |       |      |      |      |       |       |       |      |      |
|                                           |                                                                             |                         | -1       | 0     | +1   | +2   | +4   | 0     | +1    | +2    | +3   | +5   |
| 5                                         | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                      | не менее |       |      |      |      |       |       |       |      |      |
|                                           |                                                                             |                         | 105      | 112   | 120  | 128  | 142  | 95    | 103   | 110   | 118  | 132  |
| 6                                         | Поднимание туловища из положения лежа на спине                              | количество раз за 1 мин | не менее |       |      |      |      |       |       |       |      |      |
|                                           |                                                                             |                         | 16       | 19    | 22   | 26   | 33   | 13    | 16    | 19    | 23   | 28   |
| Нормативы для возрастной группы 12-13 лет |                                                                             |                         |          |       |      |      |      |       |       |       |      |      |
| 1                                         | Бег на 30 м                                                                 | с                       | не более |       |      |      |      |       |       |       |      |      |
|                                           |                                                                             |                         | 7,3      | 6,8   | 6,3  | 5,8  | 5,4  | 7,6   | 7,1   | 6,6   | 6,1  | 5,7  |
| 2                                         | Бег на 1500 м                                                               | мин, с                  | не более |       |      |      |      |       |       |       |      |      |
|                                           |                                                                             |                         | 11:00    | 10:10 | 9:20 | 8:30 | 7:55 | 11:40 | 10:50 | 10:00 | 9:10 | 8:15 |
| 3                                         | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз          | не менее |       |      |      |      |       |       |       |      |      |
|                                           |                                                                             |                         | 4        | 6     | 8    | 12   | 18   | 3     | 4     | 5     | 6    | 9    |

|                                           |                                                                             |                         |          |       |       |       |       |          |       |       |       |       |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------|-------|-------|-------|-------|----------|-------|-------|-------|-------|
| 4                                         | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                      | не менее |       |       |       |       |          |       |       |       |       |
|                                           |                                                                             |                         | 0        | +1    | +2    | +3    | +5    | +1       | +2    | +3    | +4    | +6    |
| 5                                         | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                      | не менее |       |       |       |       |          |       |       |       |       |
|                                           |                                                                             |                         | 120      | 129   | 138   | 147   | 162   | 105      | 115   | 123   | 132   | 147   |
| 6                                         | Поднимание туловища из положения лежа на спине                              | количество раз за 1 мин | не менее |       |       |       |       |          |       |       |       |       |
|                                           |                                                                             |                         | 21       | 24    | 27    | 31    | 37    | 17       | 20    | 23    | 27    | 31    |
| Нормативы для возрастной группы 14-15 лет |                                                                             |                         |          |       |       |       |       |          |       |       |       |       |
| 1                                         | Бег на 30 м                                                                 | с                       | не более |       |       |       |       |          |       |       |       |       |
|                                           |                                                                             |                         | 6,9      | 6,4   | 5,9   | 5,4   | 5,0   | 7,2      | 6,7   | 6,2   | 5,7   | 5,3   |
| 2                                         | Бег на 2000 м                                                               | мин, с                  | не более |       |       |       |       |          |       |       |       |       |
|                                           |                                                                             |                         | 12:00    | 11:45 | 11:00 | 10:10 | 9:27  | 15:00    | 14:15 | 13:30 | 12:40 | 11:27 |
| 3                                         | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз          | не менее |       |       |       |       |          |       |       |       |       |
|                                           |                                                                             |                         | 11       | 13    | 15    | 19    | 25    | 4        | 5     | 6     | 7     | 11    |
| 4                                         | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                      | не менее |       |       |       |       |          |       |       |       |       |
|                                           |                                                                             |                         | +1       | +2    | +3    | +4    | +6    | +2       | +3    | +4    | +5    | +8    |
| 5                                         | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                      | не менее |       |       |       |       |          |       |       |       |       |
|                                           |                                                                             |                         | 140      | 149   | 158   | 167   | 193   | 121      | 131   | 139   | 148   | 162   |
| 6                                         | Поднимание туловища из положения лежа на спине                              | количество раз за 1 мин | не менее |       |       |       |       |          |       |       |       |       |
|                                           |                                                                             |                         | 24       | 27    | 30    | 34    | 40    | 21       | 24    | 27    | 31    | 35    |
| Нормативы для возрастной группы 16-17 лет |                                                                             |                         |          |       |       |       |       |          |       |       |       |       |
| 1                                         | Бег на 60 м                                                                 | с                       | не более |       |       |       |       |          |       |       |       |       |
|                                           |                                                                             |                         | 11,0     | 10,3  | 9,6   | 9,0   | 8,4   | 13,2     | 12,3  | 11,5  | 10,7  | 9,9   |
| 2                                         | Бег на 2000 м (девушки)                                                     | мин, с                  | не более |       |       |       |       | 17:00    | 15:20 | 13:50 | 12:25 | 11:10 |
|                                           | Бег на 3000 м (юноши)                                                       |                         | 19:50    | 18:05 | 16:40 | 15:20 | 14:10 | не более |       |       |       |       |
| 3                                         | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз          | не менее |       |       |       |       |          |       |       |       |       |
|                                           |                                                                             |                         | 15       | 18    | 21    | 25    | 32    | 5        | 6     | 7     | 8     | 12    |
| 4                                         | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                      | не менее |       |       |       |       |          |       |       |       |       |
|                                           |                                                                             |                         | +2       | +3    | +4    | +6    | +8    | +3       | +4    | +5    | +7    | +9    |
| 5                                         | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                      | не менее |       |       |       |       |          |       |       |       |       |
|                                           |                                                                             |                         | 165      | 174   | 183   | 192   | 213   | 128      | 139   | 147   | 157   | 173   |
| 6                                         | Поднимание туловища из положения лежа на спине                              | количество раз за 1 мин | не менее |       |       |       |       |          |       |       |       |       |
|                                           |                                                                             |                         | 25       | 28    | 31    | 35    | 41    | 22       | 25    | 28    | 32    | 37    |

## 2.6. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал 300 кв. метров, 1 раздевалка, 1 санузел.

Список баскетбольного снаряжения, оборудования и спортивного инвентаря:

| №<br>п\п | Наименование                           | Количество единиц       |
|----------|----------------------------------------|-------------------------|
| 1        | Стойки                                 | 2 шт.                   |
| 2        | Кольцо                                 | 2 шт.                   |
| 3        | Мячи баскетбольные                     | 20 шт.                  |
| 4        | Набивные мячи:<br>1 кг<br>3 кг<br>4 кг | 5 шт.<br>5 шт.<br>5 шт. |
| 5        | Гантели 200 гр.                        | 5 пар                   |
| 6        | Гимнастические скамейки                | 4 шт.                   |
| 7        | Гимнастические палки                   | 10 шт.                  |
| 8        | Насос для накачивания мячей            | 2 шт.                   |
| 9        | Сетка для переноски мячей              | 2 шт.                   |

Рекомендуемый перечень личного снаряжения, обучающегося:

1. шорты
2. майка
3. специализированная обувь для занятий баскетболом
4. напульсники
5. поилка
6. полотенце.

Кадровое обеспечение:

Реализация Программы обеспечивается тренером-преподавателем, имеющим высшее или среднее профессиональное образование, отвечающее профессиональным стандартам, без предъявления к стажу педагогической работы, прошедший медицинский осмотр, не имеющий ограничения допуска к педагогической деятельности.

## 2.7. Список литературы

*Для тренеров-преподавателей:*

1. Андреев В.И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе. Автореферат. Омск, 2010 с.- 21
2. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. Физкультура в школе - 2010 №7 с.15-17.
3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
4. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол. Минск: Полынья. 2011 - 111с.
5. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. М.: Просвещение, 2012 - 111с.
- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и

спорт, 2011.-543 с.

6. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с.
7. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Примерная программа спортивной подготовки для СДЮСШОР – М., 2009.
8. Железняк Ю.Д., Чачин А.В. Примерная программа спортивной подготовки для СДЮСШОР – М., 2004.
9. Книга тренеров NBA. Техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола. М. «Эксмо». 2017 -368 стр.
10. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
11. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
12. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л .Б. Кофмана. -М., 1998.
13. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
14. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
15. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
16. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.
17. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. -М., 2000.
18. Суетнов К.В. Обучение школьников игре в баскетбол. Учебное пособие, - Алма-Ата, 2010-82с.
19. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика Обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, - Омск, 2013 - 60с.

*Для обучающихся и их родителей/ законных представителей:*

1. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-пресс, 2003.
2. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М.: ФиС.2001г.
3. Спортивная гимнастика. Программа. – М.: Советский спорт, 2005
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: ФиС, 2000.
- 5.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
6. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. - М.: ФиС, 2001.