

Управление образования Артемовского муниципального округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2»

Принята на заседании
Педагогического совета
МБОУ «СОШ №2»
Протокол №1 от 22.08.2025 г.

Утверждена и.о.директора
МБОУ «СОШ №2»
Топорковой С.В.
Приказ № 220 от 25.08.2025г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕ
ЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ " СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕ
ЛЬНАЯ ШКОЛА №2"

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ " СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2"
DN: C=RU, S=Свердловская область,
STREET=Пригородная д. 19, L=Артемовский,
T=Исполняющий обязанности директора, O=" МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ " ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ " СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2", OGRN=1026600580148, SN=Шарова, SN=Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа №2"
ИИН ЮЛ=6602007163, ИИН=660201268757,
E=shkola2art@mail.ru, G=Татьяна Валериевна,
Основание: Я являюсь автором этого документа
Место подписания: место подписания
Дата: 2025-09-04 12:57:40
Foxit Reader Версия: 9.7.0

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 9 – 17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Зотова Наталья Витальевна,
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» (далее - Программа) разработана на основе:

Нормативно-правовой основой разработки настоящей программы являются следующие документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
6. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее — СанПиН).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм».
9. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок).
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
13. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

14. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

15. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

16. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).

17. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий».

18. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

19. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

Направленность программы – физкультурно – спортивная.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Актуальность программы: Определяется запросом со стороны детей и их родителей, программы физкультурно-спортивной направленности, развития физических и морально-волевых качеств детей и подростков. Кроме того, в последнее время в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей школьного возраста. Образ жизни детей, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» способствует вовлечению детей в учебно-тренировочный процесс, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии детей, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки. Освоение программы обучающимися расширяет их двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности.

Отличительные особенности:

Современный баскетбол - это атлетическая игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью, большой напряженностью игровых действий, требующая от игрока предельной мобилизации функциональных возможностей, и скоростно-силовых качеств. Играть в баскетбол - это значит быть развитым физически, уметь обдумывать игровую ситуацию и принимать решения, быть психологически устойчивым и сильным человеком.

При занятиях баскетболом все физические качества, а именно сила, выносливость, гибкость, ловкость и быстрота, развиваются в той степени, в какой это требуется для освоения техникой игры и успешных выступлений в соревнованиях данного вида спорта.

Особенно это актуально для нынешнего времени - времени решительных преобразований во всех сферах человеческой деятельности, когда для достижения успеха требуется максимальное использование всего потенциала, запасов внутренней энергии человека.

Адресат программы: Данная образовательная программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 9 лет до 17 лет. Группы формируются, как из вновь зачисляемых учащихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Срок реализации программы:

Объем программы – 144 часа.

Программа рассчитана на 1 год

Режим занятий:

Продолжительность одного академического часа-45 минут

Перерыв между учебными занятиями – 10 мин.

Общее количество часов в неделю - 4 часа.

Занятия проводятся два раза в неделю по 2 часа.

Форма обучения: очная.

Цель и задачи программы:

Основная цель программы – формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация свободного времени детей и подростков.

Задачи программы:

Обучающие:

- ознакомить с историей развития баскетбола;
- обучить технике и тактике игры в баскетбол;
- обучить и совершенствовать технику двигательных действий.
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена.

Развивающие:

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

- Воспитательные:

- воспитать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.
- воспитать нравственные и волевые качества личности обучающихся.
- воспитать привычку к занятиям физической культурой, как самостоятельно, так и в коллективе.

Планируемые результаты освоения программы:**Предметные:**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний об истории игры в баскетбол, правилах игры, организации и проведении соревнований по баскетболу;
- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для

самостоятельных занятий по баскетболу с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий по баскетболу с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями игры баскетбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Метапредметные:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и тренировочных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Личностные:

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе занятий;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил безопасного поведения во время занятий и соревнований.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

- *Условия набора детей:* все желающие при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортом и наличии вакантных мест. Наполняемость группы 12-15 человек. Объем тренировочной нагрузки составляет не более 4-х часов в неделю. Форма обучения очная.

- При введении ограничений в связи с эпидемиологическими мероприятиями и изменением санитарных норм возможно деление группы на подгруппы.

Материально-техническое обеспечение программы:

- *Игровая площадка.*

- Площадка для игры в баскетбол должна быть представлена в виде прямоугольной зоны с твердым покрытием без каких-либо преград.

- *Требования к специальной одежде обучающихся.*

- Такие же, как и требования к спортивной форме на физкультуре. Одежда должна быть чистой, впитывать пот;

- должна иметь длину, позволяющую выполнять свободно разные физические движения; должна быть лёгкой и удобной.

- Обычно требуется два вида форм:

- длинная (для занятий на улице, или спортивных площадках);

- короткая (для занятий в спортзале).

- Короткая спортивная форма – это может быть шорты и футболка.

- Длинная форма — это может быть спортивные костюмы: спортивные брюки и футболка, длинные лосины и кофта, и т.д.
- *Требования к обуви:*
- подошва кроссовок должна быть толстой и упругой, изготовлена из мягкой ткани, иметь супинатор. Из обуви это могут быть: кроссовки, кеды.

№ п/п	Оборудование и инвентарь	Количество
1	Щит баскетбольный с кольцом	6 шт.
2	Площадка баскетбольная с разметкой	1 шт.
3	Мяч баскетбольный	15 шт.
4	Скамейка гимнастическая	6 шт.
5	Стенка гимнастическая	8 шт.
6	Обруч	10 шт.
7	Скакалка	15 шт.
8	Мяч набивной 1 кг	3 шт.
9	Мяч набивной 2 кг	3 шт.
10	Мяч набивной 3 кг	3 шт.
11	Конусы	20 шт.
12	Свисток судейский	1 шт.
13	Насос с иглой	1 шт.

**Учебный план
2025 – 2026 учебный год**

№ п/ п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка. Техника безопасности, основы баскетбола	4	4	-	Опрос
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	50	10	40	Текущий
3	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	48	10	38	Текущий
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	39	7	32	Текущий
5	Контрольно – переводные нормативы (КПН)	3	1	2	Текущий
	<u>Всего:</u>	144	32	112	

**Календарный учебный график
на 2025/2026 учебный год**

Год обуче ния	№ групп ы	Дата начала обучени я по программе	Дата окончани я обучения по программ е	Всего учебны х недель год	Количест во учебны х часов всего год	Количе с тво учебны х заняти й (дней)	Режим заняти й
1		01.09.2025	31.05.2026	36	144	72	4 часа в неделю

Рабочая программа

Задачи программы:

Обучающие:

- ознакомить с историей развития баскетбола;
- обучить технике и тактике игры в баскетбол;
- обучить и совершенствовать технику двигательных действий.
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена.

Развивающие:

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Воспитательные:

- воспитать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.
- воспитать нравственные и волевые качества личности обучающихся.
- воспитать привычку к занятиям физической культурой, как самостоятельно, так и в коллективе.
- воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности обучающихся.

Ожидаемые результаты:

В результате освоения программы, обучающиеся должны **знать**:

- теоретические и методические основы системы физического воспитания;
- технику отдельных элементов и тактику игры в баскетбол;
- правила соревнований по баскетболу, методику организации и проведения соревнований различного уровня;

В результате освоения программы, обучающиеся должны **уметь**:

- выполнять элементы игры в баскетбол;
- выполнять командные тактические действия в защите и нападении;

В результате освоения программы, обучающиеся должны **владеть**:

- техникой элементов нападения и защиты игры в баскетбол;
- индивидуальными, групповыми и командными тактическими действиями защиты и нападения во время игры;
- навыками судейства.

Содержание программы

Раздел 1.

Теоретическая подготовка.

- Правила техники безопасности при проведении секционных занятий. Гигиена.
- 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.
- 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. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

- Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. 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. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.
- Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Раздел 2.

Общая физическая подготовка.

Теория:

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства.

Средства и методы физической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Приемы и средства обучения технике игры. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

Просмотр видеозаписей игр.

Практика:

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. 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 рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

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 исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища.

Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, 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 всех групп мышц.

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

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. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты.

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). 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 или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости.

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»

Перелезание, пролезание, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Беги прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные сбегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости.

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Раздел 3.

Технико-тактическая подготовка

Предусматривает овладение тактикой индивидуальных, групповых и командных действий. Командные действия воплощаются в единый план, посредством системы игры.

В основе неё лежит определённый принцип, позволяющий организовать усилия всех игроков. Общий план решается групповыми взаимодействиями, а в каждом конкретном случае - индивидуальными действиями (отдельными игроками).

Избранная система не лишает игроков творческой активности, а направляет её,

определяет характер действий в соответствии с общим планом. Успех нападения и защиты возможен только в том случае, если команда организует свои действия в соответствии с уровнем технической и физической подготовленности. Разнообразная тактика современной игры позволяет, при соответствующей подготовке игроков, вести борьбу гибко, изменяя её формы и характер.

Тактическая подготовка юных баскетболистов включает:

развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие;

- овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактических систем игры;
- овладение тактическими комбинациями в определённые моменты игры (начало игры с центра);
- введение мяча в игру (из-за боковой и лицевой линии);
- освоение системы игры и типичных для них комбинаций;
- умение переключаться с одной системы игры на другую.

Практика:

Игра в защите. Индивидуальные перемещения защитника. Борьба за отскок, отсекание. Личная защита (прессинг). Зонная защита. Игра в нападении. Открывание.

Быстрый отрыв. 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.

Раздел 4. Специальная 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 ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Практика:

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенной отрезке от 10 до 50 м). 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 отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

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. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости.

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). 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.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

Прыжок с доставанием

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на носочках.

Бег 40 сек.

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

Бег 300 м, 600 м.

Раздел 5.

Контрольно – переводные нормативы

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза в год – в октябре и мае.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований и инструкций, и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся.

1. Бег 30 м.

Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий.

2. Челночный бег: 5 x 6 м.

На расстоянии 6 м. чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м. пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

3. Прыжок в длину с места.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

4. Метание набивного мяча массой 1 кг. из-за головы двумя руками.

Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

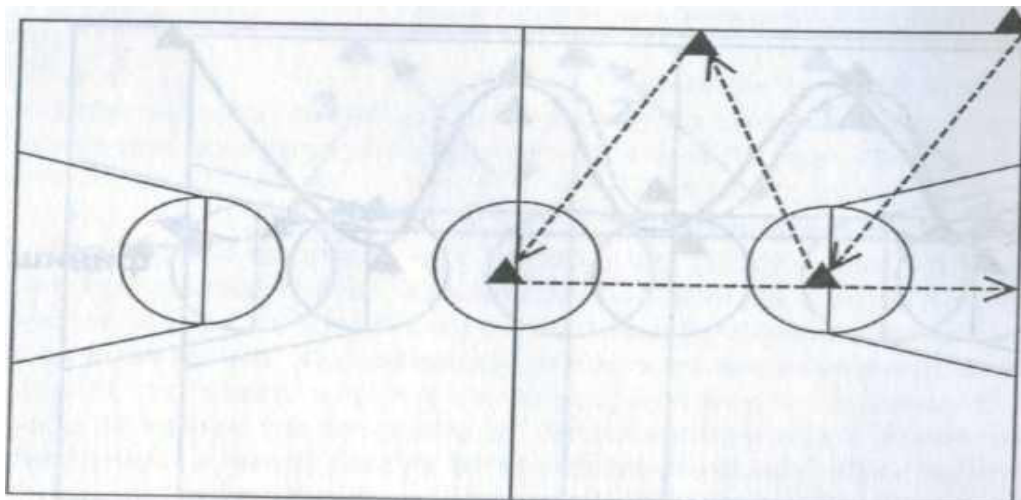
Оценочные и диагностические материалы

Нормативные требования по физической подготовке

Группы	Прыжок в длину с места(см)		Высота подскока (см),(по Абалакову)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (для ГНП) Бег 600 м (для УТГ)	
	Маль - чики	Девоч -ки	Маль - чики	Девоч -ки	Маль - чики	Девоч -ки	Мальч ики	Девоч -ки	Маль - чики	Девоч-ки
в с е	150	145	28	26	4,4	4,7	4 п 10	4 п	1,20	1,24
группы	Передвижение в защитной стойке(с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча(с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
	мальчи ки	девочки	мальчик и	девочки	мальчик и	девочки	мальчи ки	девочки	мальч ики	Девочк
	10,2	10,4	15,1	15,4	14,3	14,6	27	27	-	-

Передвижение

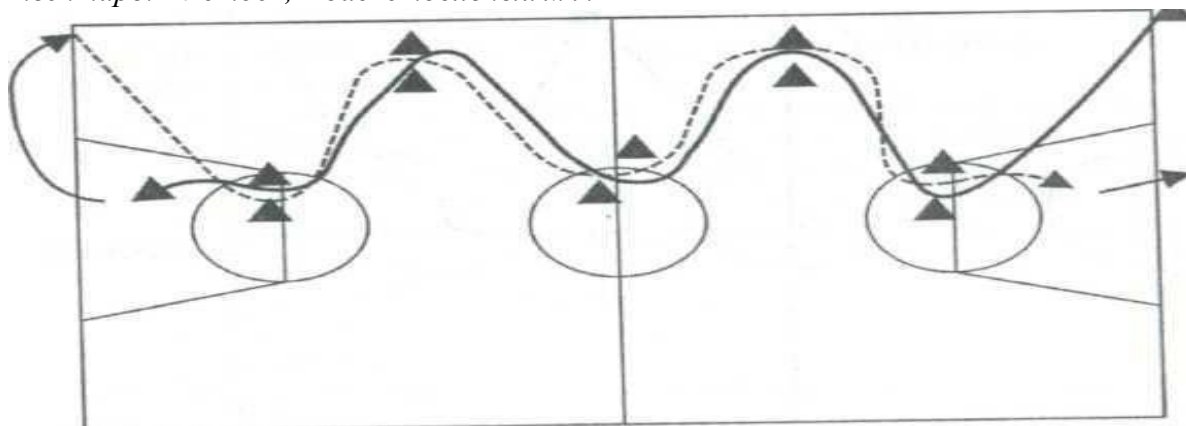
Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинаковое задание.



Скоростное ведение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч



Передачи мяча

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т. д.

После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч

Броски с дистанции

Фиксируется количество бросков и очков.

Календарно-тематический план

На 2025/2026 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол».

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
1	Теоретическая подготовка	2	комбинированный	опрос		
2	ОФП	2	комбинированный	наблюдение		
3	СФП	2	комбинированный	наблюдение		
4	Технико-тактическая подготовка	2	комбинированный	наблюдение		
5	Теоретическая подготовка	2	комбинированный	наблюдение		
6	ОФП	2	комбинированный	наблюдение		
7	ОФП	2	комбинированный	наблюдение		
8	СФП	2	комбинированный	наблюдение		
9	Технико-тактическая подготовка	2	комбинированный	наблюдение		
10	СФП	2	комбинированный	наблюдение		
11	Технико-тактическая подготовка	2	комбинированный	наблюдение		
12	СФП	2	комбинированный	наблюдение		
13	ОФП	2	комбинированный	наблюдение		
14	Технико-тактическая подготовка	2	комбинированный	наблюдение		
15	ОФП	2	комбинированный	наблюдение		
16	Технико-тактическая подготовка	2	комбинированный	наблюдение		
17	СФП	2	комбинированный	наблюдение		
18	ОФП	2	комбинированный	наблюдение		

19	СФП	2	комбинированный	наблюдение		
20	ОФП	2	комбинированный	наблюдение		
21	СФП	2	комбинированный	наблюдение		
22	Технико-тактическая подготовка	2	комбинированный	наблюдение		
23	ОФП	2	комбинированный	наблюдение		
24	СФП	2	комбинированный	наблюдение		
25	Технико-тактическая подготовка	2	комбинированный	наблюдение		
26	СФП	2	комбинированный	наблюдение		
27	Технико-тактическая подготовка	2	комбинированный	наблюдение		
28	ОФП	2	комбинированный	наблюдение		
29	СФП	2	комбинированный	наблюдение		
30	Технико-тактическая подготовка	2	комбинированный	наблюдение		
31	ОФП	2	комбинированный	наблюдение		
32	СФП	2	комбинированный	наблюдение		
33	Технико-тактическая подготовка	2	комбинированный	наблюдение		
34	ОФП	2	комбинированный	наблюдение		
35	СФП	2	комбинированный	наблюдение		
36	Технико-тактическая подготовка	2	комбинированный	наблюдение		
37	ОФП	2	комбинированный	наблюдение		

38	СФП	2	комбинированный	наблюдение		
39	Технико-тактическая подготовка	2	комбинированный	наблюдение		
40	Технико-тактическая подготовка	2	комбинированный	наблюдение		
41	ОФП	2	комбинированный	наблюдение		
42	СФП	2	комбинированный	наблюдение		
43	Технико-тактическая подготовка	2	комбинированный	наблюдение		
44	ОФП	2	комбинированный	наблюдение		
45	СФП	2	комбинированный	наблюдение		
46	Технико-тактическая подготовка	2	комбинированный	наблюдение		
47	ОФП	2	комбинированный	наблюдение		
48	СФП	2	комбинированный	наблюдение		
49	Технико-тактическая подготовка	2	комбинированный	наблюдение		
50	ОФП	2	комбинированный	наблюдение		
51	КПН (теория) СФП	2	комбинированный	наблюдение		
52	Технико-тактическая подготовка	2	комбинированный	наблюдение		
53	СФП	2	комбинированный	наблюдение		
54	СФП	2	комбинированный	наблюдение		

55	Технико-тактическая подготовка	2	комбинированный	наблюдение		
56	ОФП	2	комбинированный	наблюдение		
57	Технико-тактическая подготовка	2	комбинированный	наблюдение		
58	ОФП	2	комбинированный	наблюдение		
59	СФП	2	комбинированный	наблюдение		
60	Технико-тактическая подготовка	2	комбинированный	наблюдение		
61	ОФП	2	комбинированный	наблюдение		
62	ОФП	2	комбинированный	наблюдение		
63	Технико-тактическая подготовка	2	комбинированный	наблюдение		
64	ОФП	2	комбинированный	наблюдение		
65	СФП	2	комбинированный	наблюдение		
66	Технико-тактическая подготовка	2	комбинированный	наблюдение		
67	Технико-тактическая подготовка	2	комбинированный	наблюдение		
68	СФП	2	комбинированный	наблюдение		
69	ОФП	2	комбинированный	наблюдение		
70	СФП	2	комбинированный	наблюдение		
71	Технико-тактическая подготовка	2	комбинированный	наблюдение		
72	Сдача нормативов	2	комбинированный	наблюдение		
	Итого:	144				

Формы и методы, используемые при изучении основных разделов программы

№ п/п	Название раздела	Форма занятий	Методы	Дидактически й материал	Форма подведения итогов
1	Теоретическая подготовка.	Групповое занятие	Словесный	Карточки с заданиями. тестами	Тесты Опрос
2	Общефизическая подготовка (ОФП)	Групповое занятие Индивидуаль ная работа	Круговая тренировка Наглядный Фронтальный	Кубики н/мячи барьеры скамейки	Подвижные игры Соревнован ия
3	Тактическая подготовка (ТП)	Групповое занятие	Повторный Демонстрационный Метод усложнений условий выполнения	Магнитная доска	Мини- баскетбол Подводящие игры
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	Групповое занятие Индивидуаль ная работа	Повторный Сопряженный Фронтальный	Мяч- амортизатор Мяч- удержатель	Игры- эстафеты с элементами техники
5	Контрольно- переводные нормативы (КПН)	Групповое занятие Индивидуаль ная работа	Фронтальный Соревновательный	Кубики н/мячи скамейки б/мячи	Соревнован ие

Список информационных источников

Методическая литература:

- Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры / под редакцией Ю.М.Портнова. - М., 1997.
- Баскетбол. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школвысшего спортивного мастерства. М. КФК и С .1997.
- Баскетбол. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школвысшего спортивного мастерства. М.: Федеральное агентство по ФК и С, 2006.
- Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. (Под общей редакциейЮ.М. Портнова). М.: 2004.
- Баскетбол секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений. – М.: А Генетю «ФАИР», 2007.
- Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Физическая подготовка юных баскетболистов. -Минск: Беларусь, 2005.
- Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Под редакцией Ю.М.Портнова. - М.: 2004.
- Подвижные игры. Былеев Л.В., Коротков И.М. – М.: ФиС, 2002.
- Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2 / под редакцией Ю.Д. Железняк,Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
- Спортивные игры (под общей редакцией Н.П. Воробьёва). М.: Просвещение, 1975.
- Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Под редакцией Ю.М.Портнова. - М.: 2006.
- А.Я Гомельский «Академия баскетбола» – М. А Генетю «ФАИР», 2007.
- Е.Р. Яхонтов «Техническая и тактическая подготовка баскетболиста», ГДОИФК им.П.Ф. Лесгафта 2003
- Е.Р. Яхонтов «Подготовительные игры в баскетболе» ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта 2004

Перечень аудиовизуальных средств

- Видеоурок «Финты в баскетболе».Видеоурок «Увеличение прыжка».
- Видеоурок «Развитие гибкости и подвижности».Видеоурок «Бросок с обманом».
- Видеоурок «Техника броска с обманом».
- Видеоурок «Упражнения на развитие ловли и ведения мяча».

Перечень интернет ресурсов

- Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
- Федерация баскетбола Ленинградской области <http://www.fblo.ru/>Российская федерация баскетбола <https://russiabasket.ru/>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 204386788034329348492695391725163536704499088690

Владелец Топоркова Светлана Викторовна

Действителен с 12.09.2025 по 12.09.2026