

Министерство образования Самарской области  
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области

**«СТРОИТЕЛЬНО-ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ  
(ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ПРОИЗВОДСТВЕННЫЙ КАМПУС)  
ИМ. П. МАЧНЕВА»**

Принята на заседании  
педагогического совета

Протокол № 5  
«20» мая 2026г.



Утверждаю  
Директор ГАПОУ «СЭК  
им. П.Мачнева»

/В.И.Бочков/

Приказ № 190-09 от «03» 06 2026г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Баскетбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся 15 -18 лет

Срок реализации 1 год

Разработчик программы:  
Фляга А.В.,  
преподаватель ГАПОУ «СЭК им.П.Мачнева»

Самара, 2026

## ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Пояснительная записка	2
II. Учебный план	9
III. Учебно-тематический план	9
IV. Содержание программы	11
V. Организационно-педагогические условия реализации программы	17
VI. Список литературы	18
VII. Приложение. Календарный учебный график	21

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» является программой физкультурно-спортивной направленности.

### **Актуальность программы**

Актуальность программы заключается в соответствии возрастающему интересу к спорту, который, в свою очередь, обусловлен тем, что в настоящее время происходит постоянный рост требований к физическим возможностям, морально-волевым качествам человека. Состязания, конкуренция, стремление к максимальным результатам в ходе занятий спортом дает возможность человеку адаптироваться к сложным жизненным условиям. Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации обучающихся. Спорт в системе дополнительного образования включает обучающихся во множество социальных отношений со сверстниками, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в образовательной среде.

### **Отличительные особенности программы**

Отличительной особенностью программы является реализация физических качеств в зависимости от возрастных и физических особенностей игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. Эти критерии служат основой для выделения индивидуальных образовательных маршрутов.

### **Адресат программы**

Программа «Баскетбол» предназначена для обучающихся возрастной категории 15 -18 лет.

### **Объем и срок освоения программы**

Срок освоения программы – 1 год. На полное освоение Программы требуется 360 часов.

### **Формы обучения**

Форма обучения – очная.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Набор на обучение по Программе производится по желанию обучающихся. Для комплектации групп специального отбора по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта не предусмотрено. К занятиям допускаются все лица, желающие заниматься баскетболом и не имеющие медицинских противопоказаний. В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники баскетбола. Группа комплектуется в составе не менее 12 человек.

Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности обучающихся. Важнейшее

требование к занятиям – дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов в год - 360. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут.

### **Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность Программы заключается в получении не только теоретических знаний, практических умений и навыков по баскетболу, но и в обеспечении организации содержательного досуга, укреплении здоровья, удовлетворении потребности обучающихся в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Подвижные игры с мячом занимают большое место во всестороннем физическом развитии обучающихся. Баскетбол занимает среди других видов спортивной деятельности одно из приоритетных мест благодаря своей воспитательной, оздоровительной, образовательной направленности.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность обучающихся. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

### **Практическая значимость**

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. Обучающиеся упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Исследования, проведенные в последние годы, убедительно доказали большое значение баскетбола как здоровье-формирующего фактора, обеспечивающего эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей. Систематические занятия баскетболом повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие, что особенно актуально в условиях малоподвижного образа жизни обучающихся.

Баскетбол – командный вид спорта, обеспечивающий межличностное взаимодействие, которое в свою очередь позволяет решать проблему социальной адаптации обучающихся.

### **Цель**

Целью Программы является расширение арсенала двигательных умений и навыков обучающихся на основе их интересов и склонностей, формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности.

### **Задачи**

Образовательные:

- расширять двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями игры баскетбол и использовать их в качестве средств укрепления здоровья;
- обучить техническим и тактическим приёмам баскетбола;
- обучить правильному регулированию своей физической нагрузки;
- формировать умения в организации и судействе спортивной игры баскетбол;

Развивающие:

- развивать координацию движений и основные физические качества;
- содействовать развитию познавательных качеств личности;
- развивать внимание, быстроту реакции, быстроту мышления, выносливость, силу, гибкость, ловкость.

Воспитательные:

- формировать устойчивый интерес к занятиям спортом, в частности баскетболом;
- формировать навыки ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;
- воспитывать трудолюбие, упорство в достижении желаемых результатов, чувство товарищества, дисциплинированности, настойчивости и упорства, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания.

### **Принципы отбора содержания**

1. Индивидуальный подход.

Содержание Программы обеспечивает возможность учета личностных особенностей каждого учащегося, его заинтересованности и уровня физической подготовки.

2. Системность.

Полученные знания, умения и навыки обучающиеся системно применяют на практике, участвуя в спортивных соревнованиях различного уровня, на занятиях физической культурой или другими видами спорта в системе дополнительного образования, а также для саморазвития.

3. Целостность.

Содержание Программы предполагает связь физического воспитания с другими видами воспитания (интеллектуальным, трудовым, нравственным), формирование разносторонних двигательных умений и навыков. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» расширяет содержание учебной дисциплины Физическая культура

основной образовательной программы.

#### 4. Последовательность.

Логическая связь между разделами Программы предполагает движение от теоретических знаний к практическому овладению приемами игры баскетбол и применению их в практической деятельности.

#### 5. Соответствие требованиям развития российского общества.

Содержание Программы способствует поддержанию и укреплению здоровья обучающихся, совершенствованию их культуры общения посредством активного проведения досуга, являясь альтернативой вредным привычкам и пристрастиям.

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» обеспечивает межпредметные связи со следующими учебными предметами и дисциплинами: физика (условия равновесия, центр тяжести, простые механизмы, законы взаимодействия тел), биология (особенности скелета человека, мышечный скелет, органы дыхания и кровообращения), история (исторические сведения о спортивной игре баскетбол), обществознание (роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни).

В процессе реализации программы используются различные методы обучения:

1. Словесные (создают предварительное представление об изучаемом движении) – объяснение, рассказ, замечания.
2. Наглядные (создают конкретные представления об изучаемых действиях) – показ упражнений, видеофильмов.
3. Практические – разучивание упражнений по частям и в целом, игры, соревнования.

#### **Планируемые результаты**

По итогам обучения по программе обучающийся демонстрирует следующие результаты:

Личностные:

- умеет правильно регулировать свою физическую нагрузку
- демонстрирует интерес к спорту и здоровому образу жизни
- обладает устойчивой мотивацией к самореализации с помощью средств спорта

Предметные:

- знает правила техники безопасности при игре в баскетбол
- владеет двигательными действиями игры баскетбол и использует их в качестве средств укрепления здоровья
- владеет техническими и тактическими приёмами баскетбола (владеет техникой передачи мяча, точного броска в корзину, различными видами ведения мяча)
- умеет организовать судейство спортивной игры баскетбол

Метапредметные:

- умеет анализировать ситуацию
- умеет составлять и применять индивидуальный план действий

### Механизм оценивания образовательных результатов

Программа предусматривает входящую, промежуточную и итоговую аттестацию. В начале года проводится входной контроль с целью выявления исходного уровня умений обучающихся. Входной контроль проводится в форме собеседования с целью получения информации об особенностях здоровья, уровне физической подготовки и мотивации к занятиям баскетболом.

Непосредственно во время тренировочных занятий проводятся педагогические наблюдения с целью изучения уровня освоения обучающимися умений и навыков, предусмотренных программой и корректировки (при необходимости) применяемых форм и методов обучения.

Промежуточная аттестация проводится в конце 1 семестра учебного года в виде зачетного занятия в два этапа: по общей физической подготовке посредством выполнения контрольных упражнений и по специальной физической подготовке (тренировочная игра). Итоговая аттестация проводится в конце учебного года и предполагает зачет в форме контрольной игры в баскетбол.

### Формы подведения итогов реализации программы

1) Опрос и тестирование проводятся для оценки уровня теоретических знаний

- Низкий уровень. Обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.

- Средний уровень. Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.

- Высокий уровень. Обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.

2) Контрольные упражнения

Нормативы общей физической подготовки (требования к обучающимся)

№	Упражнение	Оценка					
		«5»		«4»		«3»	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Бег 30 м, сек	4,3	4,8	5,0	5,9	5,1	6,1
2	Бег 1000м.мин.	3,30		3,50		4,20	
3	Бег 500м. мин		2,10		2,2		2,5
4	Бег 100 м, сек.	13,8	16,2	14,2	17,0	15,0	18,0
5	Прыжки в	240	210	205	170	190	160

	длину с места						
6	Подтягивание на перекладине	12	18	9	13	5	6
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	20	27	15	22	10
8	Наклоны вперед из положения сидя	15	20	9	12	5	7
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	42	49	36	45	30
10	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	80	65	75	55	65

Нормативы специальной физической подготовки (требования к обучающимся)

№	Упражнение	Оценка					
		«5»		«4»		«3»	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м туда и обратно	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек.)	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков)	6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток)	8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча	22	20	20	19	19	19

в стенку с 3м. и ловля после отскока за 30 сек. (количество раз)						
---	--	--	--	--	--	--

3) Тренировочные игры 1 на 1, 3 на 3, 5 на 5 проводятся регулярно в учебных целях для целенаправленной отработки изученных технических приемов и тактических действий.

4) Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень тренировочных игр, а также для подготовки к соревнованиям.

5) Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

**Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;

- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

- Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

- Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название модуля	Кол-во часов		
		теория	практика	всего
1.	Теоретическая часть	12	-	12
2.	Физическая подготовка	-	39	39
3.	Техническая подготовка	6	210	216
4.	Тактическая подготовка	3	84	87
5.	Участие в соревнованиях по баскетболу	-	6	6
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>21</b>	<b>339</b>	<b>360</b>

## III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Раздел	Тема	Кол-во часов			Форма подведения итогов
		теория	практика	всего	
Теоретическая подготовка	1. История развития баскетбола в мире и в нашей стране	1	-	1	Тестирование
	2. Техническая подготовка баскетболиста.	2	-	2	Тестирование
	3. Тактическая подготовка баскетболиста	2	-	2	Опрос
	4. Психологическая подготовка баскетболиста.	1	-	1	Тестирование
	5. Правила судейства соревнований по баскетболу.	3	-	3	Тестирование
	6. Правила организации и проведения соревнований по баскетболу.	3	-	3	Опрос
Физическая подготовка	1. Общая физическая подготовка	-	18	18	Контрольные упражнения
	2. Специальная физическая подготовка	-	21	21	Контрольные упражнения
Техническая подготовка	1. Имитационные упражнения без мяча	2	21	23	Контрольные упражнения

	2. Ловля и передача мяча	1	63	64	Контрольные упражнения
	3. Ведение мяча	2	63	65	Контрольные упражнения Тренировочные игры
	4. Броски мяча	1	63	64	Контрольные упражнения Контрольная игра
Тактическая подготовка	1. Действия игрока в защите	2	42	44	Тренировочные игры
	2. Действия игрока в нападении	1	42	43	Тренировочные игры
Участие в соревнованиях по баскетболу	1. Участие и проведение спортивных соревнований, товарищеских игр.	-	3	3	Календарные игры
	2. Зачетная игра	-	3	3	Контрольная игра
	<b>Всего</b>	<b>21</b>	<b>339</b>	<b>360</b>	

#### **IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

##### **Теоретическая подготовка**

##### **История развития баскетбола в мире и в нашей стране.**

Теория (1 часа): Достижения баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в стране и мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодёжных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

##### **Техническая подготовка баскетболиста.**

Теория (2 часа): Техника - система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи. Разнообразие условий, в которых применяется тот или иной приём, стимулирует формирование и совершенствование способов его выполнения. Техника баскетбола - совокупность приемов, способов и их разновидностей, позволяющих наиболее успешно решать конкретные задачи. Основа техники баскетболиста - передвижение. Передвижение баскетболиста по площадке являются частью целостной системы действий, направленной на решение атакующих задач и формируемой в ходе реализации конкретных игровых положений.

##### **Тактическая подготовка баскетболиста.**

Теория (2 часа): Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, вариативность. Просмотр видеозаписей игр.

Тактика командной игры - индивидуальные и коллективные способы и формы действий игроков, творчески осуществляемых в конкретных условиях спортивных соревнований и направленных на достижение наивысших результатов. Зависимость тактики от технической оснащенности команды, ее работоспособности, психологической подготовки и психологической устойчивости игроков, умения распределять силы и создавать менее выгодные условия для действий противников и др.

Основные черты тактики, характеризующейся простотой и целесообразностью действий:

- быстрота атакующих действий, требующих хорошей подготовки, ориентировки и умения взаимодействовать с партнерами;
- быстрота комбинационного стиля игры, основанная на использовании совершенной индивидуальной техники;

- преимущественное применение малоходовых комбинаций с короткими взаимодействиями двух-трех человек, направленными на быстрое создание условий для атаки или обороны;
- активные формы ведения игры в защите.

### **Психологическая подготовка баскетболиста.**

Теория (1 часа): Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий: в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, развитием волевых качеств и специализированного восприятия; в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям; в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Основное содержание психологической подготовки юных баскетболистов:

- формирование определенных личных свойств, способствующих достижению максимально высокого результата в соревновании (морально-нравственных качеств, волевых качеств, обеспечивающих переносимость высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, способность к самосовершенствованию и самоконтролю);
- формирование мотивации занятий баскетболом, которая позволит сохранить заинтересованность в постоянном совершенствовании и активное творческое отношение к тренировочному процессу на протяжении длительного времени.

Зависимость успеха в соревновании от восприятия, представления, внимания (и таких его параметров, как объем, концентрация, распределение, переключение), оперативной памяти, мышления.

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 приёмы создания готовности к конкретному соревнованию.

### **Правила судейства соревнований по баскетболу.**

Теория (3 часа): Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований. Правила игры в баскетбол. Обязанности и права старшего судьи. Старший судья обязан проверить и одобрить все оборудование. Он выбирает официальные игровые часы и утверждает секундометриста. Старший судья не должен разрешать игрокам носить предметы, которые, по его мнению, могут представить опасность для других игроков. Старший судья подбрасывает мяч в центре при начале игры. Он решает, засчитать ли попадание в корзину, если мнения судей расходятся. Он принимает решения по вопросам, по которым секретарь и секундометрист не пришли к общему мнению.

Окончание игры. Если возникают сомнения относительно точного определения времени окончания игры, старший судья должен немедленно проконсультироваться с секундометристом и секретарем, чтобы определить точное время, оставшееся до конца игры.

### **Правила организации и проведения соревнований по баскетболу.**

Теория (3 часа): Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Правила соревнований по баскетболу. Способы проведения соревнований:

- Круговой способ проведения соревнований. При проведении соревнований этим способом все участники соревнований встречаются со всеми соперниками поочередно.

- Отборочно-круговой способ. При проведении соревнований этим способом команды разделяют вначале на предварительные группы, в которых каждая команда встречается со всеми соперниками данной группы.

- Способ прямого выбывания. В соревнованиях, проводимых этим способом, команда, проигравшая поединок, выбывает из дальнейших соревнований.

- Смешанный способ. Все команды предварительно участвуют в одном-двух турах, проводимых отборочно - круговым способом. Затем победители предварительных соревнований встречаются между собой по жеребьёвке способом прямого выбывания.

Правила проведения соревнований.

- Размеры площадки. Игровая площадка представляет собой прямоугольник 28X15 м. Размеры измеряют по внутреннему краю линий, ограничивающих площадку. Центральный круг радиусом 1,8 м размечается в центре площадки.

- Команды. Каждая команда состоит из 10 игроков, один из которых является капитаном. В соревнованиях, где команде предстоит провести более 5 матчей, число игроков может быть увеличено до 12. В игровое время на площадке могут находиться 5 игроков каждой команды.

Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

### **Физическая подготовка**

#### **Общая физическая подготовка.**

Практика (18 часа): Общеразвивающие упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества: с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

Подвижные игры.

Эстафеты.

Полосы препятствий.

Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Бег 30 м, 100 м, 500 м, 1000 м

Прыжки в длину с места

Подтягивание на перекладине

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

Наклоны вперед из положения сидя

Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа

Прыжки на скакалке

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

Практика (21 часа): Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста: ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м туда и обратно

Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста: челночный бег 3x10м с ведением мяча

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста: броски мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек.

Упражнения для развития ловкости баскетболиста: штрафной бросок (из 10 бросков); бросок в кольцо после ведения мяча

#### **Техническая подготовка**

#### **Имитационные упражнения без мяча.**

Теория (2 часа): защитные действия; действия в атаке.

Практика (21 час): Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

Передвижение приставными шагами правым (левым) боком с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.

Передвижение правым – левым боком.

Передвижение в стойке баскетболиста.

Остановка прыжком после ускорения.

Остановка в один шаг после ускорения.

Остановка в два шага после ускорения.

Повороты на месте.

Повороты в движении.

Имитация защитных действий против игрока нападения.

Имитация действий атаки против игрока защиты.

### **Ловля и передача мяча.**

Теория (2 часа): ловля и передача мяча (способы).

Практика (63 часов): 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. То же в движении.

Ловля мяча после полуотскока.

Ловля высоко летящего мяча.

Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

Ловля катящегося мяча в движении.

### **Ведение мяча.**

Теория (2 часа): способы ведения мяча, перевод мяча.

Практика (63 часов): 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.

### **Броски мяча.**

Теория (1 часа): виды бросков (от груди, с места, после ведения, двумя руками, одной рукой, в прыжке).

Практика (63 часов): 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**

#### **Действия игрока в защите**

Теория (2 часа): Классификация и терминология технических приемов. Тактическая подготовка, понятие о стратегии, тактике, стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих). Индивидуальные, групповые и командные действия.

Практика (42 часов):

Индивидуальные действия:

- своевременное переключение от нападения к защите;
- противодействия игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а также игроку с мячом и его попыткам передать, вести или бросить мяч в корзину;
- борьба заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход);
- выбор места и способа единоборства защитника;
- ситуации: 1 защитник - 2 нападающих; 1 защитник - 3 нападающих, и т.д.

Групповые действия

- согласованные действия 2-3-4-х игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне;
- подстраховка;
- «ловушки»;
- смена игроков;
- ситуации: 2 защитника - 3 нападающих; 3 защитника - 4 нападающих; 4 защитника - 5 нападающих;
- взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча);
- взаимодействие трёх игроков (против тройки, против малой восьмёрки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух).

Командные действия делятся на концентрированную и рассредоточенную защиту. Концентрированная защита включает:

- систему личной защиты;
- систему зонной защиты;

- систему смешанной защиты.

Рассредоточенная защита включает:

- систему личного прессинга;
- систему зонного прессинга;
- систему смешанной защиты.

### **Действия игрока в нападении**

Теория (1 часа): Нападение как основная функция команды в игре. Цель нападающей команды, тактический план, тактические ходы, рассчитанные на приближение мяча к щиту соперника, создание благоприятных условий для завершающей атаки, непосредственное проведение этой атаки и обеспечение возможности борьбы за отскок; средства, способы, формы ведения планомерной атаки.

Практика (42 часов): Индивидуальные и коллективные действия нападения.

Индивидуальные действия:

- без мяча - выход для получения мяча и выход для отвлечения мяча с мячом. - с мячом - розыгрыш мяча и атака корзины.

Коллективные действия:

- групповые (взаимодействия двух и трех игроков - заслон, наведение, пересечение; треугольник, тройка, малая восьмёрка, скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков);  
- командные (стремительное и позиционное нападение)

### **Участие в соревнованиях по баскетболу**

#### **Участие и проведение спортивных соревнований, товарищеских игр.**

Практика (3 часа): Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Участие и проведение спортивных соревнований, товарищеских игр.

#### **Зачетная игра**

Практика (3 часа): Зачетная игра

## **V. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Материально-техническое обеспечение реализации программы**

- спортивный зал для занятий баскетболом;
- спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки);
- обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

### **Информационное обеспечение реализации программы**

1. Физическая культура: [Электронный ресурс] учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. Москва: КноРус, 2018 ЭБС Режим доступа: <https://book.ru>
2. Физическая культура:[Электронный ресурс] учебник /В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий . Москва: Кнорус, 2018 ЭБС Режим доступа: <https://book.ru>
3. [www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
4. [www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
5. [www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

### **Кадровое обеспечение реализации программы**

Программа рассчитана на педагога дополнительного образования, владеющего знаниями по педагогике, психологии и методикой проведения занятий физической культурой.

### **Дидактическое обеспечение реализации программы**

- картотека упражнений по баскетболу.
- схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- правила игры в баскетбол.
- правила судейства в баскетболе.
- положение о соревнованиях по баскетболу.

### **Методическое обеспечение реализации программы**

Для повышения интереса обучающихся к занятиям баскетболом, решения развивающих и воспитательных задач рекомендуется применять разнообразные формы и *методы* проведения занятий:

1. Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.
2. Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.
3. 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, по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся сформировались некоторые навыки игры.

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

*Форма организации образовательного процесса:* групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.

*Формы организации учебного занятия:*

1. Теоретические занятия - беседа, лекция.
2. Практические занятия –тренинг, соревнование, эстафета.

## **VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### Основные источники

1. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. М.: Советский спорт, 2017 г.
2. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: АСТ, Астрель, 2016г. - 211, [13] с.
3. Гомельский, Е.Я. Энциклопедия баскетбола. М.: Гранд Фаир. 2016. 338с.
4. Мансурова, Н. И. Баскетбол в вузе: теоретические и практические аспекты : учебное пособие для студентов бакалавриата всех направлений подготовки всех форм обучения / Н. И. Мансурова. Красноярск : СибГУ им. М. Ф. Решетнева, 2020. 92с.
5. Найминова, Э. Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для учителя. Ростов на Дону: Феникс, 2016. 256 с.
6. Нестеровский, Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М.: «Академия», 2018 г. 335с.
7. Орлан, И.В. Баскетбол: основы обучения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Орлан И.В. Волгоград.: ВГАФК . 136 с.
8. Портных, Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие / Ю.И. Портных, Б.Е. Лосин, Л.С. Кит, Н.В. Луткова, Л.Н. Минина. СПб.: ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2018. 62 с.
9. Скворцова, М. Ю. Методика проведения занятий по физической подготовке баскетболистов : учеб. пособие. Кемерово, 2007 – 112 с.
10. Спортивные игры. Практикум: учебное пособие для студентов / Коноплева А. Н., Кишев А. З., Хатуев З. А. и др. Нальчик : Кабардино-Балкарский государственный университет, 2018. 217 с.
11. Спортивные игры в физическом воспитании : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению 2050700 - Педагогика" / Ю. И. Портных и др.; под ред. Ю. И. Портных. Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2018. 479 с.

### Дополнительная учебная литература

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник. М.: КноРус, 2011. (Не переиздавалось)
2. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. М.: Академия, 2016. - 160 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

## VII. Календарный учебный график

Номер занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Календарные сроки изучения темы	Вид занятия
<i>Теоретическая подготовка</i>				
1	История развития баскетбола в мире и в нашей стране	1	1 неделя сентября	Лекция
1	Техническая подготовка баскетболиста.	2	1 неделя сентября	Беседа
2	Тактическая подготовка баскетболиста	2	2 неделя сентября	Лекция
2	Психологическая подготовка баскетболиста.	1	2 неделя сентября	Беседа
3	Правила судейства соревнований по баскетболу.	3	2 неделя сентября	Лекция
4	Правила организации и проведения соревнований по баскетболу.	3	3 неделя сентября	Лекция
<i>Физическая подготовка</i>				
5	Общая физическая подготовка	3	3 неделя сентября	Тренинг
6	Общая физическая подготовка	3	3 неделя сентября	Тренинг
7	Общая физическая подготовка	3	4 неделя сентября	Тренинг
8	Общая физическая подготовка	3	4 неделя сентября	Тренинг
9	Общая физическая подготовка	3	4 неделя сентября	Тренинг
10	Общая физическая подготовка	3	5 неделя сентября	Игра
11	Специальная физическая подготовка	3	4 неделя октября	Тренинг
12	Специальная физическая подготовка	3	5 неделя октября	Тренинг
13	Специальная физическая подготовка	3	1 неделя ноября	Тренинг
14	Специальная физическая подготовка	3	1 неделя ноября	Эстафета
15	Специальная физическая подготовка	3	1 неделя ноября	Тренинг
16	Специальная физическая подготовка	3	2 неделя ноября	Игра
17	Специальная физическая подготовка	3	2 неделя ноября	Тренинг

<i>Техническая подготовка</i>				
18	Имитационные упражнения без мяча	2	2 неделя ноября	Лекция
18	Ловля и передача мяча	1	2 неделя ноября	Лекция
19	Имитационные упражнения без мяча	3	3 неделя ноября	Тренинг
20	Имитационные упражнения без мяча	3	3 неделя ноября	Тренинг
21	Имитационные упражнения без мяча	3	3 неделя ноября	Тренинг
22	Имитационные упражнения без мяча	3	4 неделя ноября	Тренинг
23	Имитационные упражнения без мяча	3	4 неделя ноября	Тренинг
24	Имитационные упражнения без мяча	3	4 неделя ноября	Тренинг
25	Имитационные упражнения без мяча	3	5 неделя ноября	Тренинг
26	Ловля и передача мяча	3	1 неделя декабря	Тренинг
27	Ловля и передача мяча	3	1 неделя декабря	Игра
28	Ловля и передача мяча	3	1 неделя декабря	Тренинг
29	Ловля и передача мяча	3	2 неделя декабря	Тренинг
30	Ловля и передача мяча	3	2 неделя декабря	Игра
31	Ловля и передача мяча	3	2 неделя декабря	Игра
32	Ловля и передача мяча	3	3 неделя декабря	Игра
33	Ловля и передача мяча	3	3 неделя декабря	Игра
34	Ловля и передача мяча	3	3 неделя декабря	Игра
35	Ловля и передача мяча	3	4 неделя декабря	Игра
36	Ловля и передача мяча	3	4 неделя декабря	Игра
37	Ловля и передача мяча	3	4 неделя декабря	Игра
38	Ловля и передача мяча	3	5 неделя декабря	Игра
39	Ловля и передача мяча	3	4 неделя января	Игра
40	Ловля и передача мяча	3	4 неделя января	Игра
41	Ловля и передача мяча	3	4 неделя января	Игра
42	Ловля и передача мяча	3	5 неделя января	Игра
43	Ловля и передача мяча	3	5 неделя января	Игра

44	Ловля и передача мяча	3	1 неделя февраля	Игра
45	Ловля и передача мяча	3	1 неделя февраля	Игра
46	Ловля и передача мяча	3	1 неделя февраля	Игра
47	Ведение мяча	2	1 неделя февраля	Лекция
47	Броски мяча	1	1 неделя февраля	Лекция
48	Ведение мяча	3	2 неделя февраля-	Лекция
49	Ведение мяча	3	2 неделя февраля	Тренинг
50	Ведение мяча	3	2 неделя февраля	Эстафета
51	Ведение мяча	3	3 неделя февраля	Тренинг
52	Ведение мяча	3	3 неделя февраля	Игра
53	Ведение мяча	3	3 неделя февраля	Тренинг
54	Ведение мяча	3	4 неделя февраля	Игра
55	Ведение мяча	3	4 неделя февраля	Игра
56	Ведение мяча	3	4 неделя февраля	Игра
57	Ведение мяча	3	1 неделя марта	Тренинг
58	Ведение мяча	3	1 неделя марта	Игра
59	Ведение мяча	3	1 неделя марта	Игра
60	Ведение мяча	3	2 неделя марта	Игра
61	Ведение мяча	3	2 неделя марта	Тренинг
62	Ведение мяча	3	2 неделя марта	Игра
63	Ведение мяча	3	3 неделя марта	Игра
64	Ведение мяча	3	3 неделя марта	Игра
65	Ведение мяча	3	3 неделя марта	Тренинг
66	Ведение мяча	3	4 неделя марта	Игра
67	Ведение мяча	3	4 неделя марта	Игра
68	Ведение мяча	3	4 неделя марта	Игра
69	Броски мяча	3	2 неделя марта	Тренинг
70	Броски мяча	3	2 неделя марта	Тренинг

71	Броски мяча	3	3 неделя марта	Игра
72	Броски мяча	3	3 неделя марта	Игра
73	Броски мяча	3	3 неделя марта	Игра
74	Броски мяча	3	4 неделя марта	Игра
75	Броски мяча	3	4 неделя марта	Игра
76	Броски мяча	3	4 неделя марта	Игра
77	Броски мяча	3	5 неделя марта	Игра
78	Броски мяча	3	5 неделя марта	Игра
79	Броски мяча	3	1 неделя апреля	Игра
80	Броски мяча	3	1 неделя апреля	Игра
81	Броски мяча	3	1 неделя апреля	Игра
82	Броски мяча	3	2 неделя апреля	Игра
83	Броски мяча	3	2 неделя апреля	Игра
84	Броски мяча	3	2 неделя апреля	Игра
85	Броски мяча	3	3 неделя апреля	Игра
86	Броски мяча	3	3 неделя апреля	Игра
87	Броски мяча	3	3 неделя апреля	Игра
88	Броски мяча	3	4 неделя апреля	Игра
89	Броски мяча	3	4 неделя апреля	Игра
<i>Тактическая подготовка</i>				
90	Действия игрока в защите	2	4 неделя апреля	Лекция
90	Действия игрока в нападении	1	4 неделя апреля	Лекция
91	Действия игрока в защите	3	5 неделя апреля	Тренинг
92	Действия игрока в защите	3	5 неделя апреля	Тренинг
93	Действия игрока в защите	3	1 неделя апреля	Игра
94	Действия игрока в защите	3	2 неделя апреля	Игра
95	Действия игрока в защите	3	2 неделя апреля	Игра
96	Действия игрока в защите	3	3 неделя апреля	Игра

97	Действия игрока в защите	3	2 неделя мая	Тренинг
98	Действия игрока в защите	3	2 неделя мая	Тренинг
99	Действия игрока в защите	3	3 неделя мая	Тренинг
100	Действия игрока в защите	3	3 неделя мая	Тренинг
101	Действия игрока в защите	3	3 неделя мая	Тренинг
102	Действия игрока в защите	3	4 неделя мая	Тренинг
103	Действия игрока в защите	3	4 неделя мая	Тренинг
104	Действия игрока в защите	3	4 неделя мая	Тренинг
105	Действия игрока в нападении	3	5 неделя мая	Тренинг
106	Действия игрока в нападении	3	5 неделя мая	Тренинг
107	Действия игрока в нападении	3	1 неделя июня	Тренинг
108	Действия игрока в нападении	3	1 неделя июня	Тренинг
109	Действия игрока в нападении	3	1 неделя июня	Игра
110	Действия игрока в нападении	3	2 неделя июня	Игра
111	Действия игрока в нападении	3	2 неделя июня	Тренинг
112	Действия игрока в нападении	3	2 неделя июня	Тренинг
113	Действия игрока в нападении	3	2 неделя июня	Тренинг
114	Действия игрока в нападении	3	3 неделя июня	Тренинг
115	Действия игрока в нападении	3	3 неделя июня	Тренинг
116	Действия игрока в нападении	3	3 неделя июня	Игра
117	Действия игрока в нападении	3	4 неделя июня	Игра
118	Действия игрока в нападении	3	4 неделя июня	Игра
<i>Участие в соревнованиях по баскетболу</i>				
119	Участие и проведение спортивных соревнований, товарищеских игр.	3	4 неделя июня	Соревнование
120	Зачетная игра	3	5 неделя июня	Соревнование

