

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА  
ВСЕВОЛОЖСКОГО РАЙОНА»**

---

**Принято**

на заседании экспертно-методического  
совета (протокол от 25.08.2023 №1)

**Утверждено**

приказом от 31.08.2023  
№ 484

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«БАСКЕТБОЛ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»**

Авторы (составители): **Фетиев Энвер Решатович,**  
педагог дополнительного образования

Направленность программы: **физкультурно-спортивная**

Возраст детей, осваивающих программу: **7-10 лет**

Уровень программы: **ознакомительный**

Срок реализации программы: **1 год обучения-144 часа**

Всеволожск  
2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Нормативно-правовая база

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» (далее – программа) ознакомительного уровня разработана на основе следующих нормативных актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей (утв. Указом Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809);
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р (в редакции от 20 марта 2023 г.);
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28);
- СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2);
- Устав МБОУДО ДДЮТ;
- Рабочая программа воспитания МБОУДО ДДЮТ;
- Положение о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МБОУДО ДДЮТ.

### Актуальность программы

Программа «Баскетбол» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в организации здорового образа жизни. В программе

представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры, развитию физических способностей. Материал программы предполагает изучение базовых основ спортивной игры баскетбол

Программа «Баскетбол» актуальна на сегодняшний день, т.к. её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, а также благотворно воздействует на все системы организма.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки учащихся:

принцип *системности*, предусматривающий тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля;

принцип *вариативности*, предусматривающий в зависимости от подготовки, индивидуальных особенностей учащихся вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

### **Отличительные особенности**

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы** – укрепление здоровья, развитие физических и морально-волевых качеств обучающихся, через приобщение к игре в баскетбол.

#### **Задачи:**

##### Обучающие:

- познакомить с правилами игры в баскетбол;
- обучить основным элементам игры в баскетбол;
- дать основы техники безопасности при игре в баскетбол;

- расширить и углубить знания и представление об игре в баскетбол; научить применять полученные знания в игровой деятельности;
- формировать специальные умения и навыки для успешной игры в баскетбол.

Развивающие:

- развивать физические качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- развивать навыки командного взаимодействия.

Воспитательные:

- формировать понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- формировать волевые и морально-этические качества личности;
- воспитывать стремление к командному взаимодействию к общей победе;
- воспитывать интерес к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- формировать потребность в систематических занятиях спортом.

**Организационно-педагогические условия**

**Срок реализации** образовательной программы – 1 год.

**Возраст учащихся** – 7 – 10 лет.

**Наполняемость группы** – 15 – 20 человек.

**Календарный учебный график**

Год обучения	Период обучения		Период каникул	Кол-во учебных недель / часов	Режим занятий	Вид и сроки проведения аттестации
	начало	окончание				
1	01.09	31.05	В соответствии с календарным учебным графиком учреждения на текущий учебный год	36/144	2 занятия в неделю по 2 академических часа (45 минут)	Промежуточная (декабрь) Итоговый контроль (май)

**Форма обучения** – очная.

**Формы организации образовательной деятельности учащихся:**  
групповая, подгрупповая, индивидуально-групповая.

**Формы занятий:**

- учебное занятие;
- тренировка;
- игра;
- соревнование.

**Используемые технологии обучения:** здоровьесберегающие, игровые.

### **Условия реализации программы:**

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал, шведские стенки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, стойки для обводки, насос, мячи для баскетбола, фишки, конусы, скакалки.

### **Планируемые результаты**

В результате освоения программы учащиеся:

- будут знать базовые правила спортивной игры в баскетбол;
- приобретут основные технические навыки владения баскетбольным мячом;
- разовьют скоростно-силовые качества, ловкость, выносливость;
- приобретут тактические игровые навыки;
- приобретут навыки командного взаимодействия;
- укрепят здоровье;
- приобретут опыт участия в соревнованиях.

### **Система оценки результатов освоения программы.**

Данная программа предполагает следующие виды контроля:

<b>Виды контроля и аттестации</b>	<b>Формы контроля</b>	<b>Оценочные материалы</b>
Входной контроль	Педагогическое наблюдение. Опрос о данном виде спорта	Перечень вопросов
Текущий контроль	Педагогическое наблюдение. Тестирование по технической и физической подготовке.	Тесты по технической и физической подготовке.
Промежуточная аттестация 1 раз в год (май)	Педагогическое наблюдение. Турнир, тестирование по технической и тактической подготовке	Тесты по технической и тактической подготовке. Зачетная ведомость.
Итоговая аттестация проводится в конце обучения (май)	Турнир, сдача контрольных нормативов по ОФП.	Контрольные нормативы по ОФП. Протокол турнира. Зачетная ведомость.

Для оценки результативности реализации программы используются следующие формы контроля:

- педагогическое наблюдение;
- сдача контрольных нормативов по ОФП;
- участие в соревнованиях.

*Входной контроль* проводится с целью выявления уровня физической подготовки учащихся, *текущий, промежуточный* – с целью контроля усвоения учащимися тем и разделов программы, *итоговый* – с целью усвоения обучающимися программного материала в целом.

Входной контроль осуществляется в форме опроса о данном виде спорта.

*Текущий контроль* включает следующие формы: опрос, контрольные тесты по технической и физической подготовке.

*Промежуточный контроль* осуществляется в следующих формах: турнир, тесты по технической и тактической подготовке.

*Итоговый контроль* по программе проходит путем сдачи нормативов и участия в турнире.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы, темы	Всего			Форма контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1		Входные тесты Опрос
2	Общие основы баскетбола. Правила игры	1	1		Контрольное тестирование
3	Общая физическая подготовка	37	1	36	Сдача нормативов
4	Специальная физическая подготовка	19	1	18	Контрольное тестирование
5	Техническая подготовка	23	1	22	Контрольное тестирование
6	Тактическая подготовка	22	2	20	Соревнования
7	Игровая практика	35	1	34	Игры
8	Контрольные и календарные игры	5	-	5	Соревнования
9	Итоговое занятие	1		1	Сдача контрольных нормативов по ОФП. Турнир.
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>8</b>	<b>136</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Вводное занятие (1 час)

Теория. Инструктаж по охране жизни, здоровья и безопасности обучающихся. Правила поведения и техники безопасности в спортивном зале. История возникновения баскетбола в России.

Практика. Игра «Баскетбол».

### 2. Общие основы баскетбола. Правила игры (1 час)

Теория. Правила игры. Состав команды, форма игроков. Сведения о строении и функциях организма человека. Необходимость разминки в занятиях спортом. Здоровой образ жизни. Гигиена. Методика тренировки баскетболистов.

### **3. Общая физическая подготовка (37 часов).**

Теория. Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию основных физических качеств. Правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. Старты из различных исходных положений.

Практика:

- выполнение строевых упражнений;
- упражнений для рук плечевого пояса, ног, шеи и туловища, всех групп мышц;
- упражнений для развития быстроты, ловкости, гибкости, прыгучести;
- подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей».

### **4. Специальная физическая подготовка (19 часов)**

Теория. Понятие специальной физической подготовки. Комплексы упражнений специальной физической подготовки. Показатели двигательной подготовленности.

Практика:

- выполнение упражнений для развития быстроты, специальной прыгучести, скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам, чувства мяча;
- бега за лидером со сменой направления, с максимальной частотой шагов на месте и в движении;
- прыжков с подтягиванием бедра толчковой ноги;
- подбрасывания и ловли мяча на месте, в движении, бегом;
- метания различных мячей в цель;
- эстафеты с разными мячами.

### **5. Техническая подготовка (23 часа)**

Теория. Техническая подготовка баскетболистов. Основы методики обучения техническим приёмам игры в баскетбол. Характеристика основных технико-тактических действий в игре в баскетбол (тактика игры в защите и в нападении, действия игроков нападения и защиты).

Практика:

- обучение передвижению в стойке баскетболиста, технике остановок прыжком и двумя шагами, прыжку толчком двух ног и одной ноги;
- отработка поворотов вперед и назад;
- ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке, при встречном и параллельном движении;
- передачи и ведение мяча;
- броски мяча в кольцо;
- обучение технике «двух шагов» с места, в движении.

### **6. Тактическая подготовка (22 часа)**

Теория. Понятие тактической подготовки. Передвижения в нападении и защите.

Позиционное нападение, зонная защита, двухсторонняя игра.

Практика.

Отработка приемов в нападении:

-выход для получения мяча на свободное место;

-обманный выход для отвлечения защитника;

-розыгрыш мяча короткими передачами;

-атака кольца;

-«Передай мяч и выходи»

-наведение своего защитника на партнера.

Отработка приемов при защите:

-противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке кольца;

-подстраховка;

-система личной защиты.

### **7.Игровая практика (35 часов)**

Теория. Основные приемы техники игры и тактические действия в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.

Практика:

-обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.

### **8. Контрольные и календарные игры (5 часов)**

Практика.

Игра на одно и два кольца. Соревновательная деятельность среди обучающихся.

### **9. Итоговое занятие (1 час)**

Практика. Контрольное тестирование по технической и тактической подготовке. Турнир.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

№ п/п	Наименование разделов	Формы занятий	Методы обучения	Комплекс средств обучения
1.	Общие основы баскетбола. Правила игры.	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, объяснение нового материала.	Правила игры «Баскетбол». Инструктаж по охране жизни, здоровья и безопасности обучающихся.
2.	Общая физическая подготовка	Групповая, подгрупповая, индивидуальная.	Словесный, наглядный показ, практические занятия, объяснение нового материала.	Гимнастические маты, гимнастические скамейки, шведская стенка, набивные мячи, скакалки.
3.	Специальная подготовка	Групповая, подгрупповая,	Словесный, наглядный показ,	Гимнастические скамейки,



		индивидуальная, фронтальная, коллективно-групповая.	практические занятия, объяснение нового материала.	баскетбольные мячи, конусы, фишки, скакалки.
4.	Техническая подготовка.	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая.	Словесный, беседа, объяснение, наглядный показ, практические занятия,	Баскетбольные мячи, конусы, фишки,
5.	Техническая подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая.	Практические упражнения, учебная игра, объяснение, контрольная игра.	Баскетбольные мячи, стойки для обводки.
6.	Тактическая подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая.	Практические упражнения, учебная игра, объяснение, контрольная игра.	Баскетбольные мячи, стойки для обводки.
7.	Игровая практика	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая.	Практические упражнения, учебная игра, объяснение, контрольная игра.	Баскетбольные мячи, стойки для обводки.
8.	Контрольные и календарные игры	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая.	Практические упражнения, учебная игра, объяснение, контрольная игра.	Баскетбольные мячи, стойки для обводки.
9.	Итоговое занятие	Групповая	Практические упражнения, учебная игра, объяснение, контрольная игра.	Баскетбольные мячи, стойки для обводки.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. – М. Советский спорт, 2004.
2. Гомельский, А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. – М. 1997.
3. Грасис, А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский, Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. – М. Академия. 2004.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000.
6. Пинхолстер, А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973.

7. Стонкус ,С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов – М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов, В.П., Мирошникова Т.И.,Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
9. Кузин, В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг, Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова, Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. – Самара. 2002.
12. Яхонтов, Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ**

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. – М.: 2002.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. – М.: АСТ. 2007.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М.: АСТ. 2006.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М.: ВАГРИУС. 2004.
5. Костинова, Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002.
6. Кузин, В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999.
7. Леонов, А.Д. Малый, А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, 1989.

### **ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ**

1. Сеть творческих учителей: [www.it-n.ru](http://www.it-n.ru)
2. <http://www.bibliotekar.ru> библиотека
3. <http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета
4. [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com) – сеть творческих учителей
5. [http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая_культура) Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.
6. <http://www.uchportal.ru> Учительский портал.
7. <http://ballplay.narod.ru> Персональный сайт Скиндера Александра Васильевича. На сайте очень много полезной информации по методике подготовки баскетболистов.
8. <http://www.kes-basket.ru/> Школьная баскетбольная лига.
9. <http://g2p.tatarstan.ru/rus/info.php?id=6990> Информационный сайт министерства Республики Татарстан, физкультура