

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 422  
Кронштадтского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА на заседании  
педагогического совета  
ГБОУ СОШ № 422  
Кронштадтского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 28.08.25 г

У Т В Е Р Ж Д А Ю  
Директор ГБОУ СОШ № 422  
Кронштадтского района  
Санкт-Петербурга  
Богданова О.Н.  
Приказ 86/Д от 29.08.25 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дополнительной общеразвивающей программы

**«Баскетбол»**

(1 год обучения)

Возраст учащихся 11-17 лет  
Срок освоения: 3 года

Разработчик: Быстрова О.Р.  
педагог дополнительного образования

## **Пояснительная записка.**

### **Основные характеристики программы.**

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол» - физкультурно-спортивная. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, педагог помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в:

- Самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);
- Самореализации (раскрытие своих возможностей и личностных качеств);
- Самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам);

Педагогам важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии. Преподаватели поддерживают природное любопытство учащихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься спортом. Попадая в новую обстановку, учащиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями.

Программа разработана на основе нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва, опыт работы спортивных школ по баскетболу.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ. В ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по баскетболу.

**Адресат программы учащиеся** в возрасте 11-17 лет, проявляющие интерес к занятиям по баскетболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

**Актуальность программы** заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в баскетбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в баскетбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий баскетболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 11-17 лет и реализуются в течение учебного года.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных баскетболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

#### **Отличительные особенности данной программы.**

При достаточно ограниченном выборе учащихся педагог-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных баскетболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных баскетболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по баскетболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных баскетболистов.

**Уровень освоения программы-** общекультурный.

#### **Объем и срок реализации программы.**

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» рассчитана на три года обучения. Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель занятий непосредственно в условиях школы. Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 часа. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в баскетбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 11-17 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику ведения, передач, бросков мяча и учебно-тренировочные игры. В данной программе представлено содержание работы на двух этапах: 1 – начальной подготовки, 2 – учебно-тренировочной, 3 – спортивное совершенствование.

В первый год обучения реализуется 72 часа.

#### **Цель образовательной программы.**

Цель программы - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

#### **Задачи образовательной программы.**

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

##### **Обучающие:**

- освоить технику игры в баскетбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

##### **Развивающие:**

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;

- повышение уровня физической подготовленности;
- совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Основной показатель работы отделения дополнительного образования по программе «Баскетбол» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года). Вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

#### **Воспитательные:**

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

#### **Задачи 1-го года обучения.**

- Познакомить с историей возникновения данного вида спорта и его развития, с правилами игры и соревнований;
- Научить специальным упражнениям для овладения первоначальными навыками игры;
- Знакомство с игровой специализацией по функциям игроков;
- Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- Содействие правильному физическому развитию детей и подростков;
- Повышение общей физической подготовленности;
- Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- Развитие двигательной активности, координации движений, выносливости;
- Развитие навыков игры в баскетбол, тактических знаний, приёмов владения мячом и игровой ситуацией;
- Приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- Подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

#### **Организационно-педагогические условия реализации программы.**

**Язык реализации** – русский.

**Форма реализации программы** – очная.

**Особенности реализации программы.**

**Режим учебно-тренировочной работы  
и требования по физической и технической подготовке  
по баскетболу (1 год обучения)**

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической подготовке
Начальной подготовки	1	11	15	2	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке

**Режим занятий, наполняемость групп на разных этапах подготовки.**

Наименование этапа	Год Обучения	Возраст для зачисления	Кол-во обучающихся	Кол-во в неделю	
				занятий	Часов
Начальная подготовка	1-ый год	11-17 лет	15	1	2

**Условия приема на обучение.**

В объединение принимаются дети в возрасте 11-17 лет, проявляющие интерес к занятиям по баскетболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

При условии выполнения контрольных норм возможно зачисление подростка сразу в группу 2-го года обучения (минуя 1-й год).

**Формы организации и проведения занятий.**

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные)
- Подвижные игры
- Эстафеты
- Квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по баскетболу.

Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники баскетбола.

Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

**Формы и способы проверки результативности.**

Основной показатель работы секции по баскетболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 в год. В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

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

#### **Формы и методы обучения.**

Образовательный процесс включает в себя:

##### **Словесные методы:**

1. обзорные беседы;
2. обсуждение игровых моментов.

##### **Наглядные методы:**

1. самостоятельный разбор тактических действий игроков;
2. просмотр видеокассет игр по баскетболу.

#### **Формы подведения итогов реализации программы.**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в баскетбол.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

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

По итогам этих испытаний обучающиеся, выполнившие нормативные требования, переводятся в группы следующего года обучения. Не выполнившие норматив остаются в группе на повторный курс обучения.

#### **Материально- техническое обеспечение образовательного процесса.**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ГБОУ СОШ №422 с баскетбольной площадкой и разметкой, баскетбольными щитами.

##### **Спортивный инвентарь:**

1. Мячи баскетбольные – 15-20 штук;
2. Мячи набивные - на каждого обучающегося;
3. Гимнастические скакалки для прыжков - на каждого обучающегося;
4. Гантели различной массы - 20 штук;
5. Гимнастические маты - 6-8 штук.

##### **Спортивные снаряды:**

1. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки;
2. Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов;
3. Перекладины для подтягивания в висе – 6-8 штук;
4. Баскетбольные щиты - 2 штуки;
5. Компрессор для накачивания мячей - 2 штуки.

**Учебный план 1-го года обучения.**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. История возникновения и развития баскетбола. Правила безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	2	2		Собеседование, тренировочные занятия
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	10		10	Соревнования, тренировочные занятия
3.	Общая физическая подготовка (ОФП) (подготовительные упражнения для совершенствования ведения и передачи мяча)	12	1	11	Соревнования, тренировочные занятия
4.	Техническая подготовка (ТП) – ( техника передвижения в защитной стойке; техника остановки в два шага; техника поворотов; техника передач мяча; защитные действия – страховки)	18	1	17	Соревнования, тренировочные занятия
5.	Специальная физическая подготовка (СФП) (передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах; бросок мяча после ведения; бросок мяча в движении после ловли; вырывание и выбивание мяча, подвижные игры, эстафеты)	22		22	Соревнования, тренировочные занятия
6.	Тактическая подготовка (ТП) (нападение быстрым прорывом, защитные действия, зонная защита, персональная защита).	4	2	2	Соревнования, тренировочные занятия
7.	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>6</b>	<b>66</b>	

Приложение  
К дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе «Баскетбол»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ СОШ № 422  
\_\_\_\_\_ Богданова О.Н.  
«29» августа 2025 год

**Календарный учебный график**  
дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»  
на 2025-2026 уч. год  
( 1 год обучения)

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2026	25.05.2027	36	72	2 урока в неделю
2 год	-	-	-	-	-
3 год	-	-	-	-	-



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.**

### **Содержание программы.**

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

**Принцип комплексности программы** выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля.

**Принцип преемственности** прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки.

**Принцип вариативности** дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов.

Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи педагог может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов. Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения. Образовательный компонент программы предполагает обучение подростков 11-17 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку.

Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающихся.

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка;
- техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

### **Содержание программы 1-го года обучения.**

#### **Введение (2 часа.)**

История возникновения и развития баскетбола.

Правила безопасности при занятиях баскетболом.

Правила игры.

Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.

Режим дня спортсмена.

## **Общеразвивающие упражнения (10 часов.)**

ОРУ на месте без предметов.

ОРУ в движении без предметов.

ОРУ с набивными мячами.

ОРУ с баскетбольными мячами.

ОРУ в парах.

## **Общая физическая подготовка (ОФП).**

### **Теория (1 час).**

Значение ОФП в подготовке баскетболистов.

### **Практика (11 часа).**

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Эстафеты.

### **Подвижные игры.**

#### **Для групп начальной подготовки:**

«**Мяч соседу**». Играющие стоят по кругу лицом к центру на расстоянии одного шага друг к другу и передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Водящий, находящийся за кругом, старается коснуться мяча, не задевая играющих. Тот, у кого в руках был мяч, когда его коснулся водящий, сам становится водящим. Можно образовать два-три круга и назначить соответственно столько же водящих. Выигрывают игроки, которые не были водящими.

«**Пятнашки**» - наиболее универсальная игра для баскетболиста. Применяя различные варианты, можно решать разнообразные задачи – перемещение:

1. В руках у водящего набивной мяч. Он старается одного из убегающих игроков, коснувшись его рукой. Осаленный игрок получает мяч и становится водящим. В зависимости от количества играющих водящих может быть несколько.
2. То же, но игроки перемещаются спиной вперед, приставными шагами, прыжками и т.д.
3. То же, но преследуемый выполняет различные действия (приседания, прыжки и т.д.).
4. Вариант «Пятнашек» без мяча. Игрок, которого настигли, берет водящего за руку и бежит с ним дальше. Следующий осаленный присоединяется к ним и т.д. К концу игры водящие образуют цепь, стараясь захватить в круг оставшихся игроков.

«**Передача мяча в колоннах**». Играющие делятся на несколько групп-команд. Они выстраиваются параллельно в колонну по одному на ширине рук. Впереди стоящий получает мяч. По команде учителя команды начинают передавать мяч в колоннах. Последний игрок команды, получив мяч, бежит в начало колонны и передает мяч сзади стоящему. Игра продолжается до тех пор, пока впереди стоящий не займет свое место и не поднимет мяч над головой. Учитель сам определяет способ передачи мяча и следит, чтобы игроки передавали мяч только определенным способом.

«**Мяч на полу**». Все играющие становятся по кругу. Двое водящих встают в середину круга. У стоящих по кругу один волейбольный мяч. По сигналу преподавателя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Тот, кто попадет в ноги водящего, становится на его место, и игра продолжается.

**«Круговая охота».** Играют две команды. Каждая размещается по кругу – одна по внешнему, другая по внутреннему. По первому сигналу игроки передвигаются приставными шагами (или скачками) в указанном направлении. По второму сигналу игроки внешнего круга разбегаются, а стоящие во внутреннем стараются осалить тех, кто стоял напротив, преследуя по всей площадке. Когда все игроки окажутся пойманными, команды меняются ролями и игра повторяется.

**«Ловля парами».** Выбирается пара ловцов, которые, взявшись за руки, начинают ловить остальных игроков, бегающих по площадке. Игрок считается пойманным, если ловцы сомкнули вокруг него руки. Когда в плен попадают два игрока, они составляют новую пару и т.д. Правилами разрешается «выскальзывать» из-под рук ловцов, если те не успели их сомкнуть. Ловцам разрешается хватать играющих руками и силой втягивать их в круг.

**«Борьба за мяч».** Класс делится на две команды. Игроки одной из команд надевают повязки. Капитаны команд выходят на середину площадки. Все остальные размещаются по всему полю, причем становятся парами: один игрок из одной команды, другой – из другой. Учитель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются им овладеть или отбить кому – либо из партнеров. Завладев мячом, капитан стремится его перебросить своим игрокам. Игроки другой команды стремятся отбить, перехватить мяч своими игроками. Необходимо сделать 10 передач подряд между игроками одной команды. Команда, которая сделает это, получает одно очко. Игра снова начинается спором между капитанами

**«Кто дальше прыгнет?»** Дети строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Ребята из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

**«Подвижная цель».** Дети строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Участники игры, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий – увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

**Правила:** 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается. 2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

**Игровые задания с элементами спортивных игр:**

баскетбол: «33», «Точный пас»;

волейбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

## **Техническая подготовка (ТП) (18 часов)**

### **Теория (1 час)**

Значение технической подготовки в баскетболе.

### **Практика (17 часов)**

Техника передвижения в защитной стойке.

Техника ведения мяча.

Техника остановки в два шага.

Техника поворотов.

Техника передач мяча.  
Защитные действия.  
Страховка.

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

#### **Практика (22 часов)**

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, приему и передаче мяча.

Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

### ***Тактическая подготовка (ТП)***

#### **Теория (4 часа)**

Правила игры в баскетбол.

Значение тактической подготовки в баскетболе.

#### **Практика (4 часа)**

Тактика передач.

Тактика приёмов мяча.

Нападение быстрым прорывом.

Защитные действия.

Зонная защита.

Персональная защита.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ СОШ № 422  
Богданова О.Н.  
«29» августа 2025 год

**Календарно-тематический учебный план**  
дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»  
на 2025-2026 уч. год

(2 год обучения)

№ п/ п	Тема	По плану	Факт	Кол-во часов
1	История возникновения и развития баскетбола. Правила безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.	01.09.2025		2
2	Перемещения в стойке. Ведение мяча по прямой, с изменением скорости со сопротивлением противника и без сопротивлений. Бросок одной и двумя руками с места и в движении. Повороты с мячом, стоя рядом с пассивным защитником (финт).	08.09.2025		2
3	Повороты с мячом, стоя рядом с пассивным защитником (финт). Повороты против активно действующего защитника (финт).	15.09.2025		2
4	Бросок в корзину одной и двумя руками с места и в движении. Броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке. Передача мяча с пассивным и активным противодействием. Удержание мяча двумя руками за спиной	22.09.2025		2
5	Повороты после ловли, ведения мяча и остановок изученным способом Броски: Штрафные броски.	29.09.2025		2
6	Повторить выбивание мяча при ведении бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения бег в медленном темпе; передачи в движении в парах; быстрый прорыв в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра.	06.10.2025		2
7	Ловля и передача мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи. Учебная игра.	13.10.2025		2
8	Специальная физическая подготовка (СФП) Ловля и передача мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи. Бросок мяча после ведения.	20.10.2025		2
9	Перемещение, приему и передаче мяча. Специальные эстафеты Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей.	27.10.2025		2
10	Подготовительные упражнения, направленные на развитие специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой).	03.11.2025		2
11	Перемещениям, приему и передаче мяча. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные	10.11.2025		2

	упражнения (тесты).			
12	Подготовительные упражнения передвижения на руках из упора лежа (без помощи ног) по кругу.	17.11.2025		2
13	Подготовительные упражнения Упражнения, перемещение вдоль сетки с выполнением бросков набивными мячами двумя руками сверху через сетку и в зоны нападения.	24.11.2025		2
14	Тактическая подготовка (ТП) Правила игры в баскетбол.	01.12.2025		2
15	Тактическая подготовка (ТП) Тактика передач. Упражнения Выбрать необходимый технический вид передачи в соответствии с обстановкой. Упражнения Выполнить правильно передачу, так, чтобы игрок, принимающий мяч, мог сразу же перейти к активным действиям.	08.12.2026		2
16	Тактическая подготовка (ТП) Тактика передач. Упражнения ловли мяча, посланного партнером: Выполнение разновидностей ловли мяча, посланного партнером, после предшествующего передвижения игрока и остановки.	15.12.2025		2
17	Тактическая подготовка (ТП) Защитные действия Упражнение «направь дриблера», «Один на один»	22.12.2025		2
18	Подготовительные упражнения передвижения на руках из упора лежа (без помощи ног) по кругу. Передвижения в упоре сидя (руки сзади), перебирая руками, ногами.	29.12.2025		2
19	Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена. Перемещения в стойке. Ведение мяча по прямой, с изменением скорости со сопротивлением противника и без сопротивлений.	12.01.2026		2
20	Бросок одной и двумя руками с места и в движении, броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке. ОРУ с предметами на месте и в движении	19.01.2026		2
21	Трехочковые броски. Передача мяча с пассивным и активным противодействием. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками низкого мяча). Ведение мяча с броском. Штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска	26.01.2026		2
22	Передача мяча с пассивным и активным противодействием. броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра.	02.02.2026		2
23	Специальная физическая подготовка (СФП) передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах; бросок мяча после ведения. Специальная физическая подготовка (СФП).	09.02.2026		2
24	Ловля и передача мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи Передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах	16.02.2026		2
25	Вырывание и выбивание мяча, подвижные игры, эстафеты Бросок мяча после ведения при встречном беге в колоннах. Комплексов упражнений по специальной физической подготовке	02.03.2026		2
26	Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты Рывки и ускорения по зрительному сигналу из различных исходных положений.	16.03.2026		2

27	Прыжки через скакалку с максимальной частотой вращения. Кроссовый бег, бег средней интенсивности. Подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты переключения от одних действий к другим.	23.03.2026		2
28	Подготовительные упражнения Прыжковые упражнения (подскоки, прыжки на одной, на двух ногах) Упражнения с сопротивлением -удержание рук из различных исходных положений	30.03.2026		2
29	Тактическая подготовка (ТП) Нападение быстрым прорывом упражнения Быстрый прорыв при выполнении штрафных бросков, Трое против двух в обе стороны	06.04.2026		2
30	Тактическая подготовка (ТП) Нападение быстрым прорывом упражнения Быстрый прорыв при выполнении штрафных бросков, Трое против двух в обе стороны	13.04.2026		2
31	Подготовительные упражнения Прыжковые упражнения (подскоки, прыжки на одной, на двух ногах) Упражнения с сопротивлением -удержание рук из различных исходных положений	20.03.2026		2
32	Передвижения в упоре сидя (руки сзади), перебирая руками, ногами.	27.03.2026		2
33	Теория. Тактическая подготовка (ТП) Значение тактической подготовки в баскетболе. Теория.	04.05.2026		2
34	Подготовительные упражнения (подскоки, прыжки на одной, на двух ногах). Игра баскетбол	11.05.2026		2
35	Повторение	18.05.2026		2
36	Тестирование	25.05.2026		2
	<b>ИТОГО:</b>			<b>72 часа</b>

### Методические и оценочные материалы.

#### Методическое обеспечение 1-го года обучения.

№ п/п	Тема занятия	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ				
		Форма занятия	Методы / приемы	ТСО наглядность	Форма контроля	
					текущий	итоговый
1.	Вводное занятие.	Коллективная	Словесные (беседа, инструктаж, история, игры – знакомства)	Инструкция по технике безопасности	опрос	-
2.	История волейбола в России.	Коллективная	Словесные (беседа, просмотр кинофильма).	Видеомагнитофон	Анализ в ходе просмотра	опрос
3.	Оказание первой медицинской помощи.	Коллективная Групповая	Рассказ, показ	Плакаты, презентации.	Опрос	-
4.	Правила игры и соревнования.	Коллективная	Рассказ	Плакаты, презентации	Опрос	Собеседование
5.	Сведения о строении	Коллективная	Рассказ	Плакаты, презентации	Опрос	-

	организма					
6.	Оборудование и инвентарь	Коллективная	Беседа	Наглядный материал	-	Обсуждение
7.	Техника безопасности	Коллективная	Беседа	-	-	-
8.	ОФП	Коллективная	Рассказ, показ	Наглядный материал	Контроль	-
9.	СФП	Коллективная Групповая	Словесные (объяснения)	Необходимые спортивные атрибуты	Контроль	Обсуждение
10.	Техническая подготовка	Групповая	Рассказ, показ, демонстрация	Наглядный материал	Контроль	Обсуждение
11.	Тактическая подготовка	Групповая	Рассказ	Наглядный материал	Контроль	Обсуждение
12.	Интегральная подготовка	Коллективная	Рассказ	-	Контроль	Обсуждение
13.	КПИ	Командная	-	-	Контроль	-

#### **Дидактические материалы:**

- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

#### **Методические рекомендации:**

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.
- Инструкции по охране труда для учащихся.

#### **Контрольные испытания.**

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

#### **Контрольные нормативы.**

##### **По технической подготовке.**

##### **Этап начальной подготовки.**

1. Выполнять остановку в два шага и прыжком.
2. Броски мяча после ведения и остановки прыжком.
3. Броски с 2-й и 3-й точек 3-х секундной зоны площадки.
4. Ведение мяча по прямой и с изменением направления.

##### **Учебно-тренировочный этап.**

1. Выполнять челночный бег с ведением мяча.
2. Передача мяча в движении в парах с броском в кольцо .
3. Броски по периметру штрафной площадки.
4. Передача мяча в движении в тройках – «восьмерка» с броском в кольцо.

##### **Спортивное совершенствование этап.**

1. Ведение – бросок, рывок – остановка
2. Личная защита в своей зоне
3. Броски по периметру штрафной площадки



4. Передача мяча в движении в тройках – «восьмерка» с броском в кольцо

**По игровой подготовке.**

**Этап начальной подготовки.**

1. Учебная игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.
2. Знание простейших правил игры.

**Учебно-тренировочный этап.**

1. Учебная игра по правилам мини-баскетбола 3 х 3.
2. Учебная игра по правилам в баскетбол 5 х 5.
3. Знание правил игры.

**Спортивное совершенствование этап.**

1. Знание правил игры.
2. Учебная игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.
3. Учебная игра по правилам в баскетбол 5 х 5.

## **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**Упражнения для развития различных групп мышц:**

- Упражнения для мышц рук и верхнего плечевого пояса;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа и в упорах;
- Подтягивание в висах на высокой и низкой перекладинах;
- Упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками и т.д.

**Прыжки:**

- \* на месте;
- \* в длину;
- \* вверх;
- \* в глубину.

**Бег:**

- \* Гладкий бег на различных отрезках;
- \* Бег с ускорениями;
- \* Бег со сменой направления;
- \* Ускорения из различных исходных положений;
- \* бег с преодолением препятствий.

**Метание:**

- метание мяча на дальность;
- метание мяча в цель;
- метание в прыжке;
- метание выпрыгивая.

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.**

**Упражнения на развитие быстроты.**

Рывки с места на короткие отрезки по зрительным сигналам из различных исходных положений. Стартовые рывки с мячом в соревновании с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом. Бег с остановками с изменением направления. Челночный бег спиной, вперед, правым и левым боком.

**Упражнения на развитие специальной выносливости.**

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые, специальные циклический упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности. Игровые упражнения 2 х 2, 3 х 3.

### Упражнения на развитие специфической координации.

Ловля и передача мяча во время ходьбы, бега, прыжков, поворотов, преодоления препятствий.

Ловля мячей, летящих из различных направлений и с различной скоростью.

Соединение бросков из комбинированными упражнениями.

Эстафеты.

### Физическое развитие и физическая подготовленность 1-го, 2-го, 3-го года обучения

*Этапы начальной подготовки, учебно-тренировочной, спортивное совершенствование.*

Контрольные упражнения	Пол	Показатели					
		11-15 лет			16 -17 лет		
		5	4	3	5	4	3
Бег 60 м (с)	м	10,0	10,6	11,1	9,6	10,3	10,8
	ж	10,5	11,0	11,5	10,0	10,5	11,0
Челночный бег 4x10 м (с)	м	11,2	12,0	12,5	10,5	11,0	11,5
	ж	11,7	12,2	12,7	11,0	11,5	12,0
Прыжок в длину с места (см)	м	170	160	150	180	165	155
	ж	160	150	145	170	158	150

**Формой подведения итогов 1-го года обучения** являются: тестирование на умение выполнять пройденные технические приемы

### Приемные нормативы по технической подготовке для зачисления на учебно-тренировочный этап

Учебные нормативы	Мальчики	Девочки
<b>11 -17лет</b>		
Ведение мяча по прямой и с изменением направления	По технике выполнения	
Выполнять остановку в два шага и прыжком	По технике выполнения	
Броски мяча после ведения и остановки прыжком (5 попыток)	1-3	1-3
Броски с 2-й и 3-й точек 3-х секундной зоны площадки (5 попыток)	1-3	1-3
Учебная игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	+	+
Знание простейших правил игры	+	+

### Приемные нормативы по технической подготовке по окончанию спортивного совершенствования

Учебные нормативы	Мальчики	Девочки
<b>11-17 лет</b>		
Выполнять челночный бег с ведением мяча	По технике выполнения	
Ведение мяча без зрительного контроля	По технике выполнения	
Передача мяча в движении в парах с броском в кольцо (5 попыток)	2 - 4	1 - 3

Передача мяча в движении в тройках – «восьмерка» с броском в кольцо (5 попыток)	2 - 4	2 - 4
Броски по периметру штрафной площадки (5 попыток)	1-3	1-3
Вырывание и выбивание мяча	По технике выполнения	
Быстрое нападения; перехват мяча; борьба за отскок	По технике выполнения	
Участие в соревнованиях	+	+
Заполнение технического протокола на игру	+	+

### **Инструкторская и судейская практика.**

#### ***Первый год обучения.***

1. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, приему и передаче мяча.
2. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

### **Литература.**

#### **Литература для педагога.**

1. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол. – Волгоград, 1984
2. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Полынья , 1986
3. Буйлин Ю. Ф., Портных Ю. И. Мини-баскетбол в школе. М: Просвещение,1976
4. Вуден Д. Р. Современный баскетбол. М: ФиС,1987
5. Гомельский А. Я. Тактика баскетбола. М: ФиС,1967
6. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. М: ФиС,1976
7. Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,1967
8. Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002
9. *Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
10. *Платонов В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
11. Кудряшов В., Мирошникова Р. Технические приемы в баскетболе. Минск: «Беларусь»,1967
12. Лях В. И. Развивая координационные способности. //ФК в школе, 88 №12
13. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М: ФиС,2000
14. Программа для детско- юношеских спортивных школ и детско- юношеских школ олимпийского резерва. М: Просвещение, 2004
15. Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1. М: Советский спорт, 2002
16. Уикс Г. Стратегия баскетбола. М: ФиС,1968
17. Яхонтов Е. Р. , Кит Л. С. Индивидуальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,1981
18. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско - юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт,2012
19. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. - М.: Физкультура и спорт,1997

### **Литература для учащихся.**

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. М.Я. Виленский, И.М. Туревский. Физическая культура 5-6-7 классы. Учебник для ОУ.М: «Просвещение», 2014
3. В.И.Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура 8-9 классы. Учебник для ОУ. М: «Просвещение»,2012
4. В.И.Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура 10-11 классы. Учебник для ОУ. М: «Просвещение»,2011