

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА п. ЧЕРНЫШЕВСК**

Рассмотрено на  
педагогическом совете  
Протокол № 6  
«26» 08 2025 г.



Директор МБОУ С.Ю.Ш. п.  
Чернышевск  
С.Ю.Ш. Мойлова

**«Рабочая программа по баскетболу»**

Срок реализации программы: 1 год  
Программа рассчитана для детей от 8-18 лет  
Разработчик программы: Синегузов Александр Юрьевич

п. Чернышевск  
2025г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Нормативно-правовое обеспечение.** Программа разработана с учетом имеющихся условий, в зависимости от подготовленности спортсменов, с учетом возрастных особенностей и целевой направленности занятий. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу разработана в соответствии с законами, нормативно правовыми актами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) "Об образовании в Российской Федерации".

2. Приказ Министерства просвещения РФ № 629 от 27.07.2022г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Федеральный Закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

**Баскетбол** – наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию подрастающего поколения, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метание, броски, соперничество, ко). Систематические занятия

легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые в повседневной жизни. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в тренировочный процесс многих других видов спорта и каждый урок физической культуры образовательных учреждений всех ступеней.

**Новизна:** настоящая программа по баскетболу адаптирована для работы в объединениях физкультурно-спортивной направленности, Отделений дополнительного образования детей на базе общеобразовательных учреждений. Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

**Актуальность:** в программе представлен программный материал, организация спортивно-оздоровительных занятий, содержание теоретических и практических занятий, методические рекомендации, нормативы физической подготовки. В программе учтена последовательность, определяющая значимость основных направлений тренировочного процесса. Она предназначена для педагогов-тренеров физической культуры, работающих по направлению физкультурно-оздоровительной деятельности по баскетболу.

**Цель:** развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма. Формирование здорового образа жизни обучающихся в общеобразовательном учреждении через систематические занятия легкой атлетикой; вовлечение их в физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность.

**Задачи:** обучение в рамках спортивной тренировки заключается в физической, технической, тактической подготовке начинающих спортсмена.

*Образовательные:*

- формирование двигательных умений и навыков;
- обучение приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;

*Воспитательные:*

- формирование интереса и потребности в занятиях легкой атлетикой;
- воспитание активности, самостоятельности и нравственно-волевых качеств.

*Развивающие:*

- развитие гибкости, координации, смелости, силы, выносливости, быстроты;
- развитие двигательных способностей.

*Оздоровительные:*

- охрана и укрепление здоровья учащихся;
- достижение полноценного физического развития, гармоничного телосложения;
- повышение умственной и физической работоспособности, направленность на реализацию принципа вариативности, включающего возможность подбирать содержание программного материала в соответствии с возрастными особенностями, биологическим возрастом, регионально-климатическими условиями;
- объемность и многообразие средств и форм спортивной деятельности ориентировано на достижение результата каждым занимающимся.

Программа по баскетболу рассчитана на школьников в возрасте от 8 до 18 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

Содержание учебно-тренировочной работы в спортивной секции

отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Спортивная группа создается с учетом возраста, пола и уровня спортивной подготовки.

Программа раскрывает методические особенности обучения игре в баскетбол.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1-ого года обучения

Общее количество часов на один учебный год - 312

Номер занятия	Дата проведения		Тема занятия	Кол-во часов
	По плану	фактически		
1-2			Физическая культура и спорт в России.	3
3-4			Сведения о строении и функциях организма.	3
5-6			Сведения о строении и функциях организма.	3
7-8			Основы техники и тактики по баскетболу.	3
9-10			Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.	3
11-12			Основы методики обучения и тренировки по баскетболу.	3
13-14			Техника защиты.	3
15-16			Правила организации и проведения соревнований.	3
17-18			Техника защиты.	3
19-20			Тактика нападения.	3
21-22			Техника нападения.	3
23-24			Техника защиты.	3
25-26			Техника нападения.	3
27-28			Тактика нападения.	3
29-30			Техника нападения.	3
31-32			Общая физическая подготовка.	3
33-34			Тактика защиты.	3
35-36			Специальная физическая подготовка.	3
37-38			Техника нападения.	3
39-40			Тактика защиты.	3
41-42			Общая физическая подготовка.	3
43-44			Тактика нападения.	3
45-46			Тактика защиты.	3
47-48			Тактика нападения.	3
49-50			Общая физическая подготовка.	3
51-52			Техника защиты и нападения.	3
53-54			<b>Контрольные игры и испытания.</b>	3
55-56			Тактика защиты и нападения.	3

57-58		Тактика защиты.	3
59-60		Тактика защиты.	3
61-62		Общая физическая подготовка.	3
63-64		Специальная физическая подготовка.	3
65-66		Техника нападения.	3
67-68		Техника нападения.	3
69-70		Тактика защиты.	3
71-72		Соревнования по баскетболу.	3
73-74		Специальная физическая подготовка.	3
75-76		Тактика защиты.	3
77-78		Общая физическая подготовка.	3
79-80		Тактика нападения.	3
81-82		Тактика защиты.	4
83-84		<b>Тактика нападения.</b>	3
85-86		Общая физическая подготовка.	4
87-88		Техника защиты и нападения.	6
89-90		Контрольные игры и испытания.	3
91-92		Тактика защиты и нападения.	3
93-94		Общая физическая подготовка.	3
95-96		Техника нападения.	3
97-98		Техника защиты.	6
99-100		Специальная физическая подготовка.	3
101-102		Тактика нападения.	6
103-104		Тактика защиты.	6
105-106		Общая физическая подготовка.	6
107-108		Специальная физическая подготовка.	6
109-110		Контрольные испытания.	3
111-112		Техника нападения.	3
113-114		Техника защиты.	3
115-116		Техника нападения.	3
117-118		Тактика нападения.	3
119-120		Техника нападения.	3
121-122		Общая физическая подготовка.	3
123-124		Тактика защиты.	5
125-126		Специальная физическая подготовка.	3
127-128		Техника нападения.	3
129-		Общая физическая подготовка.	3

130				
131-132			Специальная физическая подготовка.	5
133-134			Техника нападения.	5
135-136			Техника защиты.	5
137-138			Тактика нападения.	3
139-140			Тактика защиты.	3
141-142			Специальная физическая подготовка.	3
143-144			Специальная физическая подготовка.	3

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

Программа составлена для обучающихся от 8 до 18 лет, с 2 по 11 класс.

Обучающиеся занимаются в 2-х возрастных группах.

Младшие подростки 8 - 14 лет. В школьном возрасте наиболее успешно развиваются компоненты физического потенциала, обеспечивающие 4 повышение уровня его скоростных и скоростно-силовых способностей. Младший школьный возраст является наиболее активным периодом формирования двигательной координации ребёнка. В этот период закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются ранее неизвестные упражнения, приобретаются новые двигательные навыки. В младшем подростковом возрасте формируются основы физической культуры школьника, окончательно формируются «взрослые» мышечные координации, складывается индивидуальный биомеханический «почерк» движений, выявляется круг двигательных предпочтений.

Подростки с 14 до 18 лет. Проявляется четкая потребность к самопознанию, формируется самосознание, ставятся задачи саморазвития, самосовершенствования, самоактуализации. Осуществляется профессиональное и личностное самоопределение. Ведущая деятельность –

учебно-профессиональная, в процессе которой формируются мировоззрение, профессиональные интересы и идеалы. Этот период отличается желанием демонстрировать свои способности. Появляется потребность в значимом взрослом. Это время очень противоречиво. С одной стороны хочется быть особенным, с другой – безопаснее быть как все. Подростки мечтают о самостоятельности. Правильные навыки, заложенные в этот период взросления, способствуют слаженному, непротиворечивому взаимодействию всех систем организма человека и тем самым оказывают оздоровительное воздействие на физическое и психологическое состояние учащихся.

Наполняемость группы - до 25 человек.

Секцию посещают подростки, проявляющие интерес к игре в баскетбол.

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

Программа «Баскетбол» рассчитана на один год обучения.

Количество часов - 312.

Данная программа рассчитана на один учебный год.

#### **Формы обучения и режим занятий**

Формы обучения: очная в учреждении (групповая, индивидуальная) в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часу.

Занятия могут быть сдвоенны.

Продолжительность одного академического часа – 45 минут, перерыв между часами одного занятия – 15 минут.

Группы одновозрастные.

Наполняемость учебных групп: 20-25 человек.

## Содержание учебного предмета

### Планируемые результаты освоения образовательной программы

#### *Личностные:*

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

#### *Метапредметные:*

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

#### *Предметные:*

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Программа делает акцент на формирование у учащихся культуры здоровья и предполагает: потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях; умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; стремление занимающихся вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей).

#### К концу 1 года обучения учащиеся

#### Будут знать:

Будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;

Узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;

Узнают правила баскетбола;

Правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

Знать правила проведения соревнований;

Будут уметь:

Провести специальную разминку для баскетболиста;

Овладеют основами техники баскетбола;

Овладеют основами судейства в баскетбола;

Смогут составить график соревнований в личном зачете;

Разовьют следующие качества:

Улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

Улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

Повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

### **Формы и виды контроля**

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале 1-ого года обучения 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, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по легкой атлетике.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

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

Во всех годах обучения осуществляется постоянный контроль уровня физической, спортивно-технической, тактической и теоретической подготовленности обучающегося. В управлении подготовкой юных легкоатлетов эффективной является система контрольных нормативов, которых должен достичь учащийся на соответствующем году обучения.

Установление количественных и качественных показателей позволяет определить уровень разносторонней и специальной подготовленности юных спортсменов в той мере, которая необходима для конкретного этапа подготовки. Согласно положения для контроля общей физической подготовленности учащихся школы рекомендуется комплекс упражнений: бег на 30 метров, непрерывный бег 5 минут, бег на месте 10 секунд, челночный бег 3 x 10 метров, прыжок в длину с места, подтягивание в висе, бросок мяча весом 2 кг сидя, прыжок вверх с места (по Абалакову).

*В группах начальной подготовки учащиеся переводятся на следующий год обучения при выполнении нормативов по ОФП.*

**Бег 30м с высокого старта используется для оценки скоростных возможностей занимающихся.**

Возраст	Уровень развития скоростно-силовых качеств		
	ниже - среднего	средний	выше среднего
<b>Мальчики</b>			
8	6,9 - 6,5	6,4 - 5,6	5,5 - 5,1
9	6,4 - 6,1	6,0 - 5,25	5,2 - 4,85
10	6,1 - 5,85	5,8 - 5,1	5,1 - 4,8
11	5,9 - 5,7	5,6 - 5,05	5,0 - 4,8
12	5,7 - 5,45	5,4 - 4,8	4,7 - 4,45
13	5,5 - 5,3	5,2 - 4,65	4,6 - 4,35
14	5,2 - 5,0	4,9 - 4,45	4,4 - 4,2
15	4,9 - 4,85	4,8 - 4,5	4,4 - 4,35
16	4,8 - 4,6	4,5 - 4,15	4,1 - 3,9
17-18	4,85 - 4,6	4,5 - 3,93	3,9 - 3,65
<b>Девочки</b>			
8	7,0 - 6,7	6,6 - 5,85	5,8 - 5,45
9	6,8 - 6,45	6,4 - 5,6	5,5 - 5,2
10	6,5 - 6,2	6,1 - 5,35	5,3 - 4,95
11	6,5 - 6,2	6,1 - 5,45	5,4 - 5,05
12	5,8 - 5,6	5,5 - 4,95	4,9 - 4,65
13	5,6 - 5,4	5,3 - 4,85	4,8 - 4,6
14	5,8 - 5,5	5,4 - 4,75	4,7 - 4,95
15	5,7 - 5,45	5,4 - 4,9	4,7 - 4,5
16	5,7 - 5,45	5,4 - 4,8	4,7 - 4,45
17-18	5,6 - 5,35	5,3 - 4,7	4,6 - 4,4

Прыжок в длину с места характеризует скоростно-силовые качества.  
Фиксируется лучший результат из трех попыток.

Возраст	Уровень развития скоростно-силовых качеств		
	ниже - среднего	средний	выше среднего
<b>Мальчики</b>			
8	95-109	110-140	141-155
9	110-124	125-155	156-165
10	115-129	130-155	166-180
11	130-144	145-175	176-185
12	140-149	150-180	181-195
13	150-164	165-195	196-210
14	155-169	170-210	211-225
15	180-194	195-220	221-240
16	180-199	200-240	241-260
17-18	195-209	210-245	246-260
<b>Девочки</b>			

8	95-109	110-135	136-150
9	100-109	110-140	141-150
10	110-124	125-155	156-165
11	120-134	135-165	166-180
12	130-144	145-175	175-190
13	130-149	150-185	186-205
14	130-144	145-180	181-195
15	130-149	150-190	191-210
16	135-154	155-195	196-215
17-18	140-154	155-195	196-215

Бег в течение 6 минут используется для оценки выносливости.  
 Длина пробегаемой дистанции отсчитывается с точностью до 1 м.

Возраст	Дистанции, м	
	мальчики	девочки
8	930	905
9	980	930
10	1010	955
11	1030	980
12	1055	1005
13	1080	1030
14	1105	1055
15	1155	1055
16	1205	1055
17-18	1230	1080

Поднимание туловища из положения лежа и сгибание рук в упоре лежа, используются для оценки силовой выносливости.

Возраст, лет	Оценка					
	Поднимание туловища из положения лежа, кол-во раз			Сгибание рук в упоре лежа, кол-во раз		
	ниже - среднег о	средний	выше среднег о	ниже - среднег о	средний	выше среднег о
Девочки						
10	15	20	25	4	11	18
11	16	21	26	4	11	18
12	17	21	25	4	11	17
13	18	24	30	4	11	18
14	17	22	27	3	11	19
15	16	22	27	2	10	18

16	17	23	28	4	11	17
17-18	17	23	28	7	13	19
<b>мальчики</b>						
10	17	22	27	8	19	30
11	10	23	25	11	21	31
12	19	25	31	13	23	33
13	21	27	33	12	23	34
14	21	27	33	15	26	37
15	23	28	34	18	28	38
16	24	30	36	19	31	43
17-18	25	30	36	20	32	44

## Список литературы

1. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Допущена Федеральным агентством по ФКиС. Издательство «Советский спорт». М. 2008. программа составлена группой авторов: Ю. М. Портнов – академик РАО, доктор пед. наук, профессор, заслуженный деятель науки РФ; В. Г. Башикира – заслуженный тренер России; В. Г. Луничкин – профессор, заслуженный тренер СССР и России и т. д.
2. Баскетбол. Примерная программа подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Допущена Комитетом по РФ по ФКиС. Издательство «Советский спорт», Москва, 2004г.
3. Программа для внешкольных учреждений. Министерство просвещения СССР. Москва, «Просвещение», 1977г.
4. Баскетбол. Программа для секций коллективов физкультуры. Утверждена Комитетом по ФКиС при СовМине СССР. Москва, 1971г., Издательство «ФиС».
5. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов по баскетболу, утвержденная Министерством образования РФ. Москва, «Просвещение», 1993г. и Москва, «Просвещение», 1984г.
6. Баскетбол. Программа для ЖОУ УДОД №8, г. Мурманска, 2002
7. Отбор в спортивных играх. М. С. Бриль. Москва, «Физкультура и спорт», 1980
8. Спортивный отбор. В. М. Волков, В. П. Филин. Москва, «ФиС», 1983
9. Единая Всероссийская спортивная классификация 2001-2005, Москва, «Советский спорт», 2002
10. Официальные правила баскетбола. Международная Федерация Баскетбола. Российская Федерация Баскетбола. Москва, СпортАкадемПресс, 2003