ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 39
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
Решением педагогического совета
ГБОУ школы №39
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 31.08.2026

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора ГБОУ школы №39
Невского района Санкт-Петербурга
_____ Л. Н. Щепихиной
От 22.09.2026 приказ № 122/4

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЛАТНОГО ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ «БАСКЕТБОЛ»

Возраст детей 7 – 12 лет

Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:
педагог дополнительного образования
Гаврилов Иван Романович

Санкт-Петербург
2026

Пояснительная записка

Данная программа относится к категории физкультурно-спортивной направленности. В ходе освоения программы дети приобретут не только простейшие умения обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. На тренировках необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Поэтому начальный курс баскетбола представлен «технико-тактической подготовкой».

Программа дополнительных платных образовательных услуг разработана в соответствии с:

• Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» • Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания»

• Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

• Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р);

• Распоряжения Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1672-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;

• Уставом ГБОУ школы № 39;

• Положением «О порядке предоставления дополнительных платных образовательных услуг» школы № 39

Актуальность.

Данная программа актуальна, так как баскетбол является отличным средством общей физической подготовки, не являясь при этом скучным и однообразным. Однако, для успешной игры в баскетбол необходимо быть не только хорошо физически подготовленным, но и уметь выполнять сложные технические приёмы баскетбола в постоянно меняющихся условиях, в противодействии с соперником, взаимодействуя с партнёрами, принимать сложные решения и нести ответственность за их реализацию перед партнерами, тренером, зрителями и болельщиками. Нужно знать и понимать содержание тактических действий и взаимодействий с партнерами по команде. Обязанность каждого игрока - чётко знать правила игры и строго следовать им во время каждого матча. Ещё одно требование к игрокам - строгая дисциплина, взаимоуважение с партнерами, тренерами, судьями и соперниками. Для победы необходимы слаженные действия всех игроков на площадке, готовность каждого игрока, находящегося на скамейке запасных в любой момент войти в игру и усилить своими действиями команду. Баскетбол выносит свои требования и "за пределы площадки" - здоровый образ жизни, режим сна и питания, стремление к саморазвитию и самосовершенствованию. Именно поэтому многие дети выбирают для себя занятия баскетболом, родители приводят детей на баскетбол в группы дополнительного образования, в спортивные школы, в клубы.

Педагогическая целесообразность: в ходе освоения программы дети приобретут не только простейшие умения обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных

способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. На тренировках необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите.

Отличительной особенностью элементов обучения является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Задания для выполнения ряда упражнений на занятии даются с учетом возрастных особенностей детей. Такие приемы техники, как ведение мяча, бросок в кольцо, перемещения в защитной стойке входят составной частью в игровые действия и изучаются в комплексе.

Адресат программы: данная программа составлена для учащихся 7-12 лет общеобразовательной школы, занимающихся в системе дополнительного образования. Ее основным направлением является комплексный подход к получению обучающимися знаний, навыков и умений (в процессе занятий в творческом объединении).

Цель программы – формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья учащихся через занятия баскетболом. Обучение технико-тактическим действиям баскетбола.

Основные задачи:

Обучающие:

- обучить техническим приёмам и тактическим действиям игры в баскетбол;
- научить основным правилам игры в баскетбол;
- дать основы знаний в области здорового образа жизни;

Развивающие:

- развить физические способности: силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость;
- развить устойчивый интерес к занятиям;
- развить коммуникативные навыки и умения работать в команде;
- развить навыки в технике владения мячом.

Воспитательные:

- воспитать потребность к занятиям баскетболом;
- воспитать взаимодействие учащихся в команде при игре в баскетбол;
- воспитать потребность в укреплении здоровья посредством ОФП;
- воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества на занятиях и соревновательной деятельности.

Условия реализации программы.

Условия набора детей: в группу первого года обучения принимаются все желающие заниматься в данном объединении, на основании письменного заявления родителей и наличия справки об отсутствии медицинских противопоказаний. Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий.

Виды и режим занятий. Обучение по данной программе осуществляется в групповой форме. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу. Форма промежуточной аттестации – зачет по контрольным тестам и упражнениям. Текущий контроль – выполнение на оценку комплекса упражнений («в» – высокий уровень, «с» – средний уровень, «н» – низкий уровень).

Изучение теоретического материала программы проводится в форме 10 минутных бесед, в начале занятий. Внутри занятий предусматриваются восстановительные и релаксационные мероприятия или упражнения для отдыха детей. Подбор материала для занятий должен наряду с новым материалом обязательно включать упражнения, приемы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и

совершенствования. Обязательно на занятиях применяется общая физическая подготовка (далее ОФП), которая предусматривает всестороннее развитие физических способностей, а специальная физическая подготовка (далее СФП)- для развития качеств и функциональных возможностей, специфических для баскетболистов (выполнение сложных приемов владения мячом, улучшить маневренность и подвижность баскетболиста в играх). Основными средствами СФП являются специально-подготовительные упражнения. Теоретические сведения сообщаются детям в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия. В конце занятия педагог рекомендует специальную литературу или просмотр матча для самостоятельного изучения.

На всех этапах занятий идет непрерывный процесс обучения технике баскетбола и совершенствование ее. На обучение технике игры в баскетбол программой отводится большая часть времени.

Основными формами обучения игры в баскетбол, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в баскетбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а также тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам баскетбола, используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этой возрастной группе имеют наиболее благоприятные возможности развития. По данной программе предусматриваются такие формы как товарищеские игры, турниры.

Планируемые результаты

Метапредметные результаты изучения программы учащихся:

- приобретут понимание о значение занятий баскетболом в совершенствовании функциональных возможностей организма человека;
- научатся выполнять правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- расширят знания в области истории баскетбола;
- научатся выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;
- научаться играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- научатся понимать жесты баскетбольного арбитра;
- получат знания простых приёмов оказания первой помощи при травмах;

Предметные результаты изучения программы учащихся:

- разовьют навыки применения технических приемов и тактических действий;
- разовьют позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм;
- разовьют коммуникативные навыки и умения работать в команде;
- разовьют физические способности: силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость.

Личностные результаты изучения программы учащихся:

- сформируют потребность сознательно заниматься физической культурой и спортом;
- сформируют положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества на занятиях и соревновательной деятельности.
- Воспитают чувство дисциплинированности, сознательности, активности;
- воспитают навыки взаимовыручки и поддержки в группе;
- приобретут навыки самоконтроля.

Способы проверки результативности программы: контрольная тренировка; контрольное тестирование; открытое занятие; текущий контроль (проводится на каждом занятии с помощью метода визуального наблюдения с целью проверки усвоения пройденного материала и выявления ошибок исполнения в элементах, связках и композиции в целом).

Итоговый контроль проводится в форме соревнований в каждой возрастной группе, сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

В конце каждого полугодия проводится мониторинг образовательной деятельности по критериям, соответствующим требованиям к уровню физической подготовки гимнасток в эстетической гимнастике, по результатам которого, подводится итог освоения образовательной программы.

Содержание тем учебного плана.

1. Вводное занятие

Теория: Вводный инструктаж по охране труда. Техника безопасности. Правила поведения на тренировках. Знакомство с программой. Организация работы кружка. Цели и задачи объединения. Значение знаний и умений, полученных в тренировочном процессе для повседневной жизни.

2. Теоретические сведения. История развития баскетбола в СССР и России

Достижения сборных и клубных команд России. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Физические основы тренировки судейство. Понятие о технике баскетбола, характеристика основных приемов игры Правила игры, судейство. Анализ технических приемов в атаке и обороне.

2.1. Физическая подготовка.

Теория. Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости спортсмена. Понятие о гигиене и санитарии

Краткая характеристика средств общей физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными баскетболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

2.2. Развитие ловкости.

*Теория***.** Для чего нужна человеку ловкость?

Практика. Выполнение упражнений, проводимых в усложненных условиях, требующих внезапного изменения техники движения, с использованием различных предметов, физкультурного инвентаря, оборудования; с дополнительными заданиями, при коллективном выполнении упражнений с одним предметом.

2.3. Развитие быстроты.

Теория. Скоростные способности в баскетболе. Двигательная реакция. Быстрота стартового ускорения. Темп движений. Скоростная выносливость. Быстрота торможения.

Практика. Выполняются стартовые рывки по зрительному сигналу, различные прыжки, упражнения из баскетбола, упражнения для повышения абсолютной скорости (бег 15, 30, 60м). Выполнение упражнений для развития скоростных способностей в игровой деятельности: эстафеты и подвижные игры.

2.4. Развитие силы.

Теория. Понятие «сила». Силовые способности. Скоростно-силовые способности. Силовая выносливость.

Практика. Выполнение физических упражнений с повышенным сопротивлением:

- упражнения с весом внешних предметов: набивные мячи;
- упражнения с партнером;
- упражнения, отягощенные массой собственного тела;
- изометрические (статистические) силовые упражнения.

2.5. Развитие координационных способностей.

Теория. Координационные способности. Способность к ориентированию в пространстве. Способность к перестраиванию двигательных действий.
Практика. Выполнение упражнений повышенной координационной сложности с содержанием элементов новизны.
Примерные упражнения:

- бег по лабиринту;
- бег лицом вперед – поворот на 180^0 – бег спиной вперед – поворот на 180^0 – бег лицом вперед и т.д.
- бег спиной вперед с поворотами на 180^0 и 360^0;
- бег «змейкой» спиной вперед с огибанием поворотных стоек (набивных мячей, кеглей и т.п.);
- броски мяча из-за головы передвигающемуся с различной скоростью (в различном направлении) партнеру.

2.6. Развитие выносливости.
Теория. Понятие «выносливость». Общая (аэробная) выносливость. Скоростная (анаэробная) выносливость. Специальная выносливость.
Практика. Выполнение физических упражнений преимущественно циклического характера, выполняемые продолжительное время и вызывающие утомление. Выполнение упражнений с переменой скорости (очень медленно + умеренно + медленно и т. д.). Применение упражнений с использованием методов воспитания физических качеств таких, как равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный, игровой и круговой методы.

2.7. Развитие гибкости.
*Теория***.** Понятие «гибкость». Средства развития гибкости.
Практика. Выполнение упражнений на растягивание в зависимости от режима работы мышц:

- динамические активные упражнения;
- динамические пассивные упражнения;
- статические упражнения (стретчинг).

3. Техника и обучение технике владения мячом.
3.1. Техническая подготовка.
Практика. Отработка упражнений:

- Отработка стойки баскетболиста, стойка баскетболиста после поворотов, прыжков;
- Прыжки толчком двух ног;
- Прыжки толчком одной ноги.

3.2. Освоение комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом.
Практика. Упражнения для обучения поворотам вперед, назад
3.3. Ловля мяча двумя руками на месте, передача мяча двумя руками сверху.
Практика. Отработка упражнений:
- Ловля мяча двумя руками на месте;
- Передача мяча двумя руками сверху.

3.4. Передача мяча двумя руками с отскоком от плеча, от груди, снизу; передача мяча двумя руками с места, передача мяча одной рукой с места.
Практика. Отработка упражнений:
- Передачи мяча двумя руками с отскоком от плеча;
- Передачи мяча двумя руками с отскоком от груди;
- Передачи мяча двумя руками с отскоком снизу;
- Передачи мяча двумя руками с места;
- Передачи мяча одной рукой с места.

3.5. Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, по кругам.

Практика. Отработка упражнений:
- Ведение мяча на месте;
- Ведение мяча по прямой;
- Ведение мяча по дугам;
- Ведение мяча по кругам.

3.6. Броски в корзину одной рукой сверху, от плеча, под углом к щиту, прямо перед щитом, в прыжке, в движении, с места, с отскоком от щита, добивание, средние, ближние.

Практика. Отработка упражнений:
- Броски в корзину одной рукой сверху;
- Броски в корзину одной рукой от плеча;
- Броски в корзину одной рукой под углом к щиту;
- Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом;
- Броски в корзину одной рукой в прыжке;
- Броски в корзину одной рукой в движении;
- Броски в корзину одной рукой с места;
- Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита;
- Броски в корзину одной рукой (добивание);
- Броски в корзину одной рукой (ближние);
- Броски в корзину одной рукой (средние).

3.7. Выход для получения мяча, обманны движения, атака корзины, «передай мяч и выходи».

Практика. Отработка упражнений:
- Выход для получения мяча;
- Обманные движения;
- Атака корзины;
- «Передай мяч и выходи».

3.8. Противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины.

Практика. Отработка упражнений:
- Противодействие получению мяча;
- Противодействие выходу на свободное место;
- Противодействие розыгрышу мяча;
- Противодействие атаке корзины.

4. Тактическая подготовка.

4.1. Тактика игры

Теория. Тактика. Три главных фазы тактических действий.
- Воспитание и анализ соревновательной ситуации;
- Мысленное решение тактической задачи;
- Двигательное решение тактической задачи.
- Просмотр видеозаписей с игрой в баскетбол.

4.2. Индивидуальные тактические действия

*Теория***.** Просмотр и обсуждение матчей по баскетболу. Анализ действия игроков.

Практика. Выполняются без мяча и с мячом. Действия без мяча — это выход игрока на свободное место, открывание и освобождение определённой зоны для партнёра. Действия с мячом — все технические приёмы: ведение, броски, обманные движения, обыгрывание, передачи.

Упражнения:

В парах. Игрок перемещается по полю произвольно, меняя направление и скорость движения, сочетая передвижение бегом с внезапными остановками, поворотами и рывками. Партнёр, передвигаясь вместе с игроком, повторяет его действия, стараясь не отставать.

То же, но игрок выполняет упражнение, применяя ведение мяча.

Игра 1: 1. Игрок, владеющий мячом, стремится как можно дольше его удержать, игрок без мяча пытается его отобрать. В случае отбора мяча или если он уйдёт за ограничивающую площадку линию, игроки меняются ролями. Игра проводится на ограниченной площадке (квадрат 10 (15) х 10 (15) м или круг диаметром 15—20 м).

4.3. Групповые тактические действия.

Теория. Знакомство со способами взаимодействия двух, трёх и более игроков. Осуществление передачи мяча партнёру. Просмотр упражнений и матчей.

Практика. Упражнения с численным преимуществом атакующей стороны

Игра два против одного (2: 1). Два игрока передают мяч друг другу, третий пытается перехватить или отобрать его. Игрок без мяча постоянно открывается на свободное место, создавая для партнёра, владеющего мячом, возможность сделать передачу. Тактика игрока, пытающегося отобрать мяч, заключается в том, чтобы, атакуя игрока с мячом, одновременно перекрыть и его открывающегося партнёра. Игра проводится на ограниченной площадке (15х15 м).

Игра три против двух (3:2). Три игрока на площадке 20 х 20 м передают мяч друг другу, постоянно перемещаясь с выходом на свободное место. Они стремятся не дать перехватить мяч двум защитникам. Игрок, по вине которого мяч будет перехвачен защитником, сам становится защитником.

Упражнения с равным по численности количеством игроков в командах.

Игра 2:2. Игроки обеих команд стремятся как можно дольше владеть мячом, преодолевая сопротивление соперников, стремящихся перехватить мяч.

Игра 3:3. Задача команды, владеющей мячом, держать мяч до тех пор, пока его не отнимут соперники.

5. Участие в соревнованиях, игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты. Контрольные упражнения

5.1 *Теория*. Знакомство с играми. Правила игр. Т.Б. во время игр.

Практика. Игры без мяча. Игры с передачами мяча. Игры с ведением мяча. Игры с ведением и передачами мяча. Игры с перехватом (отбором) мяча. Игры с бросками мяча. Участие в школьных и районных соревнованиях и играх по баскетболу.

5.2 Контрольные упражнения. Тесты для определения роста физических качеств и физического развития. Контрольные упражнения для определения уровня умений и знаний.

6. Итоговое занятие. Подведение итогов работы объединения за год.

По итогам обучения учащиеся должны

знать:

- основные положения правил игры;
- основы атакующих и защитных действий.
- места расположения игроков на поле.

уметь:

- выполнять броски в кольцо;
- оценивать игровую ситуацию;
- осуществлять переход от обороны к атаке;
- выполнять скоростное ведение мяча;
- выполнять простейшие комбинации в стандартных ситуациях;
- обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации;
- вести силовое единоборство.

Оценочные и методические материалы\

Занимающиеся на контрольно-проверочном мероприятии оцениваются одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Содержание и методика контрольных упражнений

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого. Челночный бег 30 м (5х6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег,

преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.
Челночный бег 30 м (3х10 м). Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.
Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение па контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.
Прыжок в высоту с места. Прыжок выполняется толчком двух ног. Для измерения результата применяется приспособление В.М. Абалакова «Косой экран», который позволяет измерить высоту подъема общего центра тяжести испытуемого. Прыжок выполняется из исходного положения полуприсев со взмахом рук. Из трех попыток засчитывается лучший результат.
Становая сила. Измерение проводится по общепринятой методике. Даются по три попытки для определения силы мышц кисти каждой руки.
Отжимание в упоре лежа. Измерение проводится по общепринятой методике.
Бег 300 м. Проводится на стадионе. Результат испытуемого фиксируется по общепринятым правилам.
Тест Купера. Проводится бег на стадионе в течение 12 мин.
Фиксируется дистанция, которую испытуемый сможет преодолеть за это время.
Тройной прыжок в длину с места. Оттолкнувшись двумя ногами, испытуемый выполняет первый прыжок с приземлением на одну ногу. Затем, оттолкнувшись этой ногой, - второй прыжок с приземлением на маховую ногу. Третий прыжок выполняется толчком маховой ноги с приземлением на обе ноги. Оставленный след фиксирует место приземления от обозначенной для прыжка линии.
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы. Метание производится из положения сидя и стоя двумя руками из-за головы. В первом случае упражнение выполняется сидя у стены и вытянув ноги вперед. Из каждого положения испытуемый выполняет по 3 броска. Засчитываются лучшие результаты.
Специальная подготовленность. Передачи мяча на месте. Упражнение выполняется в парах на время. Передачи осуществляются любым способом.
Бег 30 м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.
Бег 5х30 м с ведением мяча. Упражнение выполняется так же, как и предыдущее. Финишировав, испытуемый каждый раз возвращается на старт. На это ему дается 25 с. Все старты выполняются с места. Сумма результатов пяти попыток определяет окончательный результат испытуемого.
Ведение мяча по «восьмерке». На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки А к стойке Ц, обходит ее и движется к стойке Б. Обведя ее, он направляется к стойке В, огибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке Ц. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке Г. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки А. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.
Ведение мяча по границе штрафной линии. Испытуемый с мячом встает перед пересечением штрафной и лицевой линий. По сигналу он начинает ведение мяча правой рукой по границе трехсекундной зоны до пересечения ее лицевой линией. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча левой рукой в обратном направлении по границе трехсекундной зоны. Как только он пересекает с мячом лицевую линию, фиксируется время прохождения дистанции.

Обегание стоек и бросок в кольцо (рис. 4). На игровом поле полиции, соединяющей 6-метровую и 10-метровую отметки, через каждые 2 м устанавливаются 4 стойки. Испытуемый, заняв позицию на 10-метровой отметке, по сигналу обегает стойки змейкой и выполняет бросок в кольцо после остановки прыжком. В ходе испытаний выполняются 3 броска – по центру от кольца, справа и слева под 45 градусов. Учитывается количество точных попаданий. Попытка засчитывается, если время испытуемых при обегании стоек (до броска) не превышает: у мальчиков 9 лет - 3 с, 10 лет - 2,8 с, 11 лет - 2,6 с; у девочек 9 лет - 3,2 с, 10 лет - 3,0 с, 11 лет - 2,8 с.

Материально-техническое оснащение

- спортзал, площадка на улице для игры в баскетбол;
- мячи баскетбольные -15 штук, волейбольные, набивные, фитболы;
- насос с иглой для надувания мячей;
- сетка для переноса и хранения мячей;
- фишки;
- сетки для колец;
- свисток судейский;
- секундомер;
- конусы;
- теннисные мячи;
- скакалки.

Тематическое планирование.

№ п/п	Темы	Количество часов		Всего
		теория	практика	
	I. Теоретическая подготовка			
1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности набор группы	2	0	2
1.2.	История развития баскетбола в СССР и России	1	0	1
	всего	3		3
	II. Физическая подготовка			
2.1.	Физическая подготовка - теория	2		2
2.2.	Развитие ловкости.	0	3	3
2.3.	Развитие быстроты.	0	3	3
2.4.	Скоростная сила	0	2	2
2.5.	Развитие выносливости.	0	3	3
2.6.	Развитие гибкости.	0	2	2
2.7.	всего	2	13	15
	III. Техническая подготовка			

3.1.	Прыжок толчком двух ног, одной ноги. Стойка баскетболиста.		2	2
3.2.	Повороты вперед, назад		3	3
3.3.	Ловля мяча двумя руками на месте, передача мяча двумя руками сверху		4	4
3.4.	Передача мяча двумя руками с отскоком от плеча, от груди, снизу; передача мяча двумя руками с места, передача мяча одной рукой с места		5	5
3.5.	Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, по кругам		5	5
3.6.	Броски в корзину одной рукой сверху, от плеча, под углом к щиту, прямо перед щитом, в прыжке, в движении, с места, с отскоком от щита, добивание, средние, ближние		6	6
3.7.	Выход для получения мяча, обманны движения, атака корзины, «передай мяч и выходи»		4	4
3.8.	Противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины		5	5
	Всего		34	34
	IV. Тактическая подготовка.			
4.1.	Тактика игры - теория	1		1
4.2.	Индивидуальные тактические действия	0	3	3
4.3.	Групповые тактические действия	0	7	7
	Всего	1	10	11
	V. Контрольные упражнения и соревнования			
5.1.	Контрольные упражнения. Мед. обследование			
5.2.	Участие в соревнованиях, играх, эстафетах	0	4	4
Всего			4	4

	VI. Итоговое занятие			
6.1.	Подведение итогов.		1	1
ИТОГО		5	63	68

Календарно-тематический планирование по баскетболу.

№ п/п	Тема занятия	**Кол-во часов**	**Дата по плану**	**Дата по факту**
1	Вводное занятие, техника безопасности, набор группы	1		
2	Вводное занятие. Техника безопасности набор группы. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	1		
3	Прыжок толчком двух ног. Подвижные игры.	1		
4	Прыжок толчком одной ногой. Подвижные игры.	1		
5	Стойка баскетболиста. Эстафеты.	1		
6	Стойка баскетболиста после прыжков на месте. Подвижные игры.	1		
7	Физическая подготовка. Эстафеты с мячом. Стойка баскетболиста.	1		
8	Развитие ловкости. Стойка баскетболиста. Подвижные игры с мячом.	1		
9	Развитие ловкости. Прыжок толчком двух ног. Эстафеты с мячом.	1		
10	Повороты вперед. Развитие быстроты. Перемещения в стойке баскетболиста. Подвижные игры с мячом.	1		
11	Повороты вперед. Развитие быстроты. Перемещения в стойке баскетболиста.	1		
12	Повороты назад. Развитие ловкости. Эстафеты.	1		
13	Повороты назад. Развитие быстроты. Подвижные игры с мячом.	1		
14	Повороты назад. Развитие быстроты. Подвижные игры с мячом.	1		
15	Развитие ловкости. Болхендинг.	1		
16	Развитие ловкости. Болхендинг.	1		

17	Физическая подготовка. Развитие ловкости. Болхендинг.	1		
18	Техника ловли мяча двумя руками на месте, Развитие ловкости. Болхендинг	1		
19	Ловля мяча двумя руками на месте. Развитие ловкости. Болхендинг.	1		
20	Ловля мяча двумя руками на месте. Развитие ловкости. Болхендинг	1		
21	Развитие быстроты. Подвижные игры с мячом.	1		
22	Техника передачи мяча двумя руками сверху на месте в парах	1		
23	Передача мяча двумя руками сверху на месте в парах. Подвижные игры.	1		
24	Развитие быстроты. Подвижные игры с мячом.	1		
25	Передача мяча двумя руками с отскоком от плеча	1		
26	Передача мяча двумя руками с отскоком от плеча	1		
27	Развитие быстроты. Подвижные игры с мячом	1		
28	Передача мяча двумя руками с отскоком от груди	1		
29	Передача мяча двумя руками с отскоком от груди	1		
30	Развитие быстроты. Подвижные игры с мячом	1		
31	Передача мяча двумя руками с отскоком снизу	1		
32	Передача мяча двумя руками с отскоком снизу	1		
33	Развитие быстроты. Подвижные игры с мячом	1		
34	Передача мяча двумя руками с места	1		
35	Передача мяча двумя руками с места	1		
36	Передача мяча одной рукой с места	1		
37	Передача мяча одной рукой с места	1		
38	Ведение мяча на месте	1		
39	Развитие скоростной силы. Эстафеты.	1		
40	Ведение мяча на месте	1		

41	Ведение мяча по прямой	1		
42	Ведение мяча по прямой	1		
43	Развитие скоростной силы. Эстафеты.	1		
44	Ведение мяча по прямой	1		
45	Ведение мяча по дугам	1		
46	Ведение мяча по дугам	1		
47	Развитие скоростной силы. Эстафеты	1		
48	Ведение мяча по кругам	1		
49	Развитие скоростной силы. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам	1		
50	Броски в корзину одной рукой сверху	1		
51	Броски в корзину одной рукой от плеча с ближней дистанции	1		
52	Броски в корзину одной рукой от плеча под углом к щиту	1		
53	Броски в корзину одной рукой от плеча прямо перед щитом	1		
54	Броски в корзину одной рукой от плеча под углом к щиту, прямо перед щитом,	1		
55	Развитие выносливости. Подвижные игры	1		
56	Развитие выносливости. Подвижные игры	1		
57	Броски в корзину одной рукой от плеча с места	1		
58	Броски в корзину одной рукой от плеча в прыжке	1		
59	Броски в корзину одной рукой от плеча в движении	1		
60	Развитие выносливости. Эстафеты.	1		
61	Броски в корзину одной рукой от плеча с места, после добивания	1		
62	Броски в корзину одной рукой от плеча с места, после добивания	1		
63	Броски в корзину одной рукой от плеча с отскоком от щита	1		

64	Броски в корзину одной рукой от плеча с отскоком от щита	1		
65	Развитие выносливости. Эстафеты	1		
66	Броски в корзину одной рукой от плеча с ближней дистанции	1		
67	Броски в корзину одной рукой от плеча со средней дистанции	1		
68	Итоговая аттестация	1		
	ИТОГО	68		

Календарный учебный график

Год обучения	**Дата начала обучения по программе**	**Дата окончания обучения по программе**	**Всего учебных недель**	**Количество учебных часов**	**Режим занятий**
1 год	26.09.2026	29.05.2027	34	68	2 раза в неделю по 1ч

6. Список литературы.

Для педагога:

1. Баскетбол для тренеров. Часть 1, -М.: Российская Федерация Баскетбола, 2018
2. Васильев В.Л., Баскетбол — это великолепно. Знай и умей. -М.: 2012
3. Введение в профессию баскетбольного тренера. Подготовка молодых игроков, - М.: Российская Федерация Баскетбола, 2017
4. Герасимов К.А. и др. Физическая культура. Баскетбол - Новосибирск: 2017.
5. Гомельский А.Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений, -Москва, 2019
6. Грасси М. Что такое... Баскетбол - 2015
7. Гровер Тим, Уэнк Шари Манифест великого тренера. Как стать из хорошего спортсмена великим чемпионом, Эксмо, 2017
8. Книга тренеров NBA. Техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола - М.: Эксмо.2017.
9. Махов С.Ю. Баскетбол, учебное пособие. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016
10. Роуз Л. Баскетбол чемпионов: основы -М.: Человек, 2014
11. Стороженко А.Ф. Играем в баскетбол, Selfpub.ru 2018
12. Сулейманова О.Н., АдейемиД.П. Баскетбол. Основы обучения техническим приемам игры в нападении. Учебно-методическое пособие 2014 год.
13. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, Спорт 2016
14. www.fiba.com
15. www.russiabasket.ru
16. www.s-basket.ru

Для детей:

1.Касамайор Отеро Альберто «Лучшие истории про спорт для детей. Баскетбол». 2026 год.
2. Кузин В. В., Полиевский С. А. «Баскетбол. Начальный этап обучения (Спорт в рисунках)». 2002 год

3. Пайе Баррел, Пайе Патрик «Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных». 2008 год