Управление образования администрации Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Центр развития творчества детей и юношества городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын» Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края

Рассмотрено
на заседании НМС
Протокол №1
04.09.2026 г.

Утверждаю
Директор ЦРТДиЮ
_____ Керн И.Ю.
Приказ № 61 от 04.09.2026 г.
МП

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Баскетбол»
физкультурно-спортивной направленности
Уровень усвоения: базовый
Возраст обучающихся: 13-18 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Еремеев Леонид Васильевич,
педагог дополнительного образования

р.п. Чегдомын,
2026 г.

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик»
Пояснительная записка

Данная программа разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- Приказа Минпросвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28«Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2«Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Распоряжения Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 1321 «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края».
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242).
- Методических рекомендаций по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны (Письмо Минпросвещения Российской Федерации от 29 сентября 2023 г. № АБ-3935/06).
- Приказа краевого государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей (региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)» от 27.05.2025 г. №220 П «Об утверждении Положения о

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, реализуемой в Хабаровском крае».

- Устава муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центр развития творчества детей и юношества городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын» Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края (далее - ЦРТДиЮ).

Направленность программы физкультурно-спортивная. Программа одноуровневая, имеет базовый уровень освоения.

Актуальность. Одним из основополагающих условий обеспечивающих здоровье детей и подростков является систематическая двигательная активность, которая оказывает благотворное влияние на эмоциональное состояние человека, воспитывает «стойкий иммунитет» к вредным привычкам. Двигательная деятельность весьма разнообразна и одним из основных её видов является игра. Баскетбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

Программа отвечает социальным запросам обучающихся и их родителей, так как направлена на улучшение здоровья участников образовательного процесса.

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. В содержание программы уделено особое внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни. **Особенность программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа “Баскетбол” является модифицированной. Составлена на основании Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, авторы: С. Чернов, Ю. Портнов, В. Башкирова, В. Луничкин, М. Духовный и др., 2009 г.. Программа была творчески переработана и изменена с учетом социальных запросов родителей и индивидуальных способностей обучающихся. Из программы для детско-юношеских спортивных школ были взяты разделы программы для начальной и учебно-тренировочного этапа (первого и второго года обучения), поэтому был сокращен срок обучения с 10 до 2 лет с учетом учебной нагрузки 9 часов в неделю. Изменены правила перевода обучающихся с первого на второй год обучения, упрощены контрольно-переводные нормативы по тактико-технической подготовке. В процессе теоретических и практических занятий, обучающиеся получают знания и навыки, необходимые при организации, проведении и судействе соревнований.

Адресат: подростки в возрасте от 13 до 18 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям физической культурой.

Число обучающихся в группе от 12 до 15 человек.

Объем и сроки усвоения программы, режим занятий

Период	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1 год обучения	3 ч.	3	9 ч.	36	324 ч.
2 год обучения	3 ч.	3	9 ч.	36	324 ч.
Итого по программе					648 ч.

Цель программы: развитие личностных качеств обучающихся и их физических способностей.

Задачи:

- развивать мотивацию учащихся к занятиям физической культурой и выбранной спортивной дисциплине - баскетбол;
- формировать систему знаний о физической культуре, здоровом и безопасном образе жизни;
- обучать техническим и тактическим приемам игры в баскетбол;
- развивать основные физические качества, необходимые волейболисту: скоростно-силовые качества, выносливость, ловкость, быстроту реакции;
- воспитывать физически здоровую, духовно-нравственную личность, готовую к трудовой деятельности и защите Родины.

Учебный план
(первый год обучения)

№ п/п	**Название тем**	*Количество часов*			Формы промежуточного контроля
		Всего	*Всего*	*Всего*	
1	Основы игры. Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры.	25	25	0	
2	Общая физическая подготовка.	35	5	30	
3	Специальная физическая подготовка.	60	5	55	
4	Техническая подготовка.	57	5	52	
5	Тактическая подготовка.	57	5	52	
6	Игровая подготовка.	60	5	55	
7	Контрольные и календарные игры	30	5	25	**зачет**
8	ИТОГО	324	55	269	

Календарный учебный график в Приложении 1

Содержание программы:

1. ***Основы игры в баскетбол*** – 25 часов.

2. **Теория.** История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Необходимость разминки в занятиях спортом. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом. Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология. Правила тренировки баскетболистов.
3. ***Общая физическая подготовка*** – 35 часов

Теория. Инструктаж по ТБ по предупреждению травматизма.

Практика Строевые упражнения. Упражнения для рук плечевого пояса. Упражнения для ног.

Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место»,

«Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости.

Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития прыгучести.

4. ***Специальная физическая подготовка*** – 60 часов

Теория. Инструктаж по ТБ по предупреждению травматизма.

Практика - Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.

- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.

-Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).

-Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).

- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.

- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.

- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.

- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.

- Метание различных мячей в цель.

- Эстафеты с разными мячами.

5. ***Техническая подготовка*** – 57 часов

Теория. Инструктаж по ТБ по предупреждению травматизма.

Практика Обучение передвижению в стойке баскетболиста.

- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.

- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.

- Повороты вперед и назад.

- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.

- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.

- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

5. ***Тактическая подготовка*** – 57 часов

Нападение

Теория. Инструктаж по ТБ по предупреждению травматизма.

Практика Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

Защита
- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

6. ***Игровая подготовка – 60*** часов

Теория. Инструктаж по ТБ по предупреждению травматизма. Основные приемы техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.

Практика. Соревновательная деятельность в соответствии с правилами мини-баскетбола.

7. ***Контрольные и календарные игры*** – 30 часов

Теория. Инструктаж по ТБ по предупреждению травматизма.

Практика Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола. Товарищеские игры с командами соседних школ. Итоговые контрольные игры.

Планируемые результаты

К концу 1 года обучения обучающиеся:

Будут знать:
- историю развития игры баскетбол в России;
- гигиенические требования к спортивной форме;
- режим дня и естественные факторы закаливания;
- правила безопасного и здорового образа жизни;
- правила поведения и техники безопасности;
- правила игры в баскетбол по упрощенным правилам.

Будут уметь:
- применять способы игры на практике: основную стойку баскетболиста, передачи и броски мяча, технику перемещений;

- играть на поле в баскетбол по упрощенным правилам игры;

Разовьют следующие качества:

- ловкость, выносливость, внимание;
- целенаправленность, дисциплинированность, трудолюбие.

.

Учебный план

2 год обучения

№ п/п	Название тем	*Количество часов*			Формы промежуточного контроля
		Всего	*Всего*	*Всего*	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ПБ.	2	1	1	
2	Основы теоретических знаний.	7	4	3	
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	30	3	27	
4	Спортивные и подвижные игры	50	4	46	
5	Специальная физическая подготовка (СФП)	48	2	46	
6	Техническая подготовка	45	5	40	
7	Тактическая подготовка	40	10	30	
8	Игровая подготовка	55	10	45	
9	Соревнования (в том числе учебные).	27	4	23	
10	Инструкторская и судейская практика.	18	4	14	
11	Контрольные нормативы	2	-	2	**зачет**
	Общее количество часов	324	40	284	

Календарный учебный график в Приложении 1

Содержание

2 год обучения

1.Вводное занятие. Правила техники безопасности – 2 ч.

Теория. Правила для учащихся вовремя занятий в спортивном зале; правила техники безопасности и противопожарной безопасности.

Практика. Подвижные игры.

2. Основы теоретических знаний- 7 ч.

Теория. Правила спортивной этики. Правила распределения своей физической нагрузки (ведение индивидуального дневника самоконтроля за физической нагрузкой). Польза систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья. Профилактика травматизма. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах (вывихах, ушибах и растяжениях).

3. Общая физическая подготовка – 30 ч.

Теория. Общая физическая подготовка (ОФП). Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность. Правила и техника выполнения упражнений. Техника безопасности и правила выполнения упражнений с предметами. Инструктаж по ТБ по предупреждению травматизма. Инструктаж по технике безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Практика. Тесты ОФП - входной контроль (Приложение № 1). Построения и перестроения. Повороты направо и налево**.** Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Перестроение в круг.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа. Упражнения выполняются без предметов и с предметами); прыжки в высоту с прямого разбега через планку (веревочку). Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук. Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении. Упражнения на внимание, ловкость и координацию движения.

Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук. Упражнения с набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами; на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина).

Легкоатлетические упражнения. Бег: 20,30,60 м, повторный бег на отрезках по 20 – 30 метров, бег с низкого старта 60м, 100м. Эстафетный бег с этапами до – 60 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (набивные мячи – количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500 – 1000 м. Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега. Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока и на дальность.

Акробатические упражнения. Группировки и перекаты в различных положениях, стойка на руках, лопатках, кувырки вперед и назад.

4. Спортивные и подвижные игры-50ч

Теория. Правила игры в мини-футбол, регби, пионербол, бадминтон. Основные технические приемы, индивидуальные тактические действия и взаимодействия игроков.

Практика. Спортивные игры: мини-футбол, регби, пионербол, бадминтон и др. Подвижные игры на внимание, координацию движения и ловкость, эстафеты с баскетбольными и набивными мячами. Игры с бегом, с прыжками, с метанием и ловлей мячей в различных направлениях.

5. Специальная физическая подготовка- 48ч.

Теория. Инструктаж по ТБ по предупреждению травматизма.

Практика. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

6. Техническая подготовка- 45ч

Теория. Инструктаж по ТБ по предупреждению травматизма.

Практика. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной

рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

7. Тактическая подготовка- 40ч

Теория. Инструктаж по ТБ по предупреждению травматизма.

Практика. Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Розыгрыш мяча короткими передачами. Атака корзины. Наведение, пересечение. Обманный выход для отвлечения защитника.

Тактика защиты. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

8. Игровая подготовка- 55ч

Теория. Инструктаж по ТБ по предупреждению травматизма.

Практика. Совершенствование основных приемов техники игры и тактических действий в защите и нападении во время игры в баскетбол. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

9. Соревнования (в том числе учебные)- 27ч

Теория. Инструктаж по ТБ по предупреждению травматизма.

Практика. Совершенствование основных приемов техники и тактики игры в баскетбол во время мини-соревнований, внутри учреждения и на районном уровне.

10. Инструкторская и судейская практика -18ч

Теория. Жесты судьи

Практика. Изучение жестов баскетбольного судьи. Проверка правил игры во время судейства мини-соревнований. Судейская практика в двусторонних играх команд младшей группы.

11. Контрольные нормативы – 2 ч.

Практика. Прием контрольных нормативов ОФП и СФП (Приложение 1).

Планируемые результаты

К концу 2 года обучения обучающиеся:

Будут знать:

- правила спортивной этики;
- правила распределения своей физической нагрузки;
- о пользе систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;
- правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- правила оказания первой помощи при спортивных травмах;
- правила игры, жесты судьи и судейство соревнований по баскетболу.

Будут уметь:

- применять основные тактические и технические приемы игры: перемещения, передачи, броски;
- проводить специальную разминку для баскетболиста;
- выполнять гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения;
- судить соревнования по баскетболу по правилам игры.

Разовьют следующие качества:

- координацию движения, быстроту реакции, ловкость и силу;
- общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- коммуникабельность в результате коллективных действий.
- улучшат показатели физической подготовленности.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график (общий)

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	15.09.2025	31.05.2026	36	108	324 ч.	3 раза в неделю по 3 часа
2 год обучения	15.09.2025	31.05.2026	36	108	324 ч.	3 раза в неделю по 3 часа

Формы проведения занятий

Занятия по программе проводятся в форме тренировочных учебных занятий и соревнований.

Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал.

Спортивный инвентарь и оборудование:

- баскетбольные мячи на каждого обучающегося
- перекладины для подтягивания в висе
- скакалки для прыжков – 10 шт.
- секундомер
- гимнастические скамейки - 4 штуки
- баскетбольные щиты и кольца – 3 шт.
- гимнастические маты - 10 шт.
- гимнастическая стенка
- дополнительный инвентарь: гимнастические палки, обручи, кегли, резиновые мячи, теннисные мячи, набивные мячи и т.п..

ТСО:

мультимедийное устройство, магнитофон.

Формы контроля

Текущий контроль. В начале года (сентябрь) и в мае проводится контрольное тестирование. Нормативы по ОФП и СФП (общей и специальной физической подготовке). (Приложение 2)

Промежуточный контроль проводится по полугодиям в форме зачетного занятия –с выполнением контрольных упражнений, участия в зачетной игре внутри группы, а также участие в соревнованиях по баскетболу.

Оценочные/контрольно-измерительные материалы

Протокол соревнований (Приложение 3).

Методическое обеспечение

Для организации занятий по данной программе требуются:

инструкции по охране труда, техники безопасности на занятиях, и оказанием первой помощи при спортивных травмах; тесты контрольного тестирования по технико-тактической подготовке, протоколы соревнований, комплексы общеразвивающих и специальных упражнений, карточки задания: жесты судьи и правила игры в пионербол и волейбол, сценарии спортивно-познавательных мероприятий и положения о соревнованиях.

Список источников:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, авторы: С. Чернов, Ю. Портнов, В. Башкирова, В. Луничкин, М. Духовный и др., М:, 2009 г.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2010г.
6. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
7. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
8. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

Положение 1

Календарный учебный график

(первый год обучения)

Месяц	Дата	Тема	Форма проведения	Кол – во часов	Форма контроля
сентябрь		Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП		3	
		История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.		3	
		Техника передвижения приставными шагами.		3	
		Передача мяча двумя руками от груди.		3	
		Единая спортивная классификация. Тактика нападения.		3	
		Техника передвижения при нападении		3	
		СФП		3	
		Способы ловли мяча.		3	
		Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.		3	
		ОФП		3	
		Бросок мяча двумя руками от груди.		3	
		Бросок мяча двумя руками от груди.			
октябрь		Взаимодействие трех игроков «треугольник».		3	
		Техника ведения мяча.		3	
		Техника ведения мяча.			
		Ведение мяча с переводом на другую руку.		3	
		Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».		3	
		Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».		3	
		Ловля двумя руками «низкого мяча».		3	
		Ведение мяча с высоким и низким отскоком.		3	
		Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.		3	
		Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.		3	
		Контрольные испытания.		3	
		Командные действия в нападении.		3	
		Ведение мяча с изменением скорости передвижения.		3	

ноябрь		Ведение мяча с изменением скорости передвижения		3	
		Учебная игра.		3	
		Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.		3	
		Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.		3	
		Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.		3	
		Командные действия в нападении.		3	
		Выбор места по отношению к нападающему с мячом.		3	
		Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.		3	
		Индивидуальные действия при нападении.		3	
		Индивидуальные действия при нападении.		3	
		Бросок мяча одной рукой от плеча.		3	
		Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.		3	
		Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.		3	
декабрь		Взаимодействие двух игроков «подстраховка».		3	
		Взаимодействие двух игроков «подстраховка».		3	
		Совершенствование техники передачи мяча.		3	
		Совершенствование техники передачи мяча.		3	
		Техническая подготовка юного спортсмена.		3	
		Техническая подготовка юного спортсмена.		3	
		Тактика защиты.		3	
		Тактика защиты.		3	
		Стойка защитника с выставленной ногой вперед.		3	
		Стойка защитника с выставленной ногой вперед.		3	
		Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.		3	
		Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.		3	
		Действия одного защитника против		3	

		двух нападающих.			
январь		Действия одного защитника против двух нападающих.		3	
		Действия одного защитника против двух нападающих.		3	
		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.		3	
		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.		3	
		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.		3	
		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.		3	
		Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.		3	
		Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия		3	
		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.		3	
		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.		3	
		Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.		3	
		Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча		3	
		Взаимодействие двух игроков «подстраховка».		3	
февраль		Взаимодействие двух игроков «подстраховка».		3	
		Выбор места по отношению к нападающему с мячом.		3	
		Выбор места по отношению к нападающему с мячом.		3	
		Переключение от действий в нападении к действиям в защите.		3	
		Переключение от действий в нападении к действиям в защите.		3	
		Тактическая подготовка юного		3	

		спортсмена. Учебная игра.			
		Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.		3	
		Защитные стойки. Защитные передвижения.		3	
		Защитные стойки. Защитные передвижения.		3	
		Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.		3	
		Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.		3	
		Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.		3	
март		Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.		3	
		Учебная игра.		3	
		Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.		3	
		Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.		3	
		Правила игры и методика судейства. Учебная игра.		3	
		Правила игры и методика судейства. Учебная игра.		3	
		Организация командных действий.		3	
		Бросок мяча одной рукой сверху.		3	
		Бросок мяча одной рукой сверху.		3	
		Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях		3	
		Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.		3	

		Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.		3	
апрель		Техника овладения мячом.		3	
		Техника овладения мячом.		3	
		Техника броска мяча одной рукой от плеча.		3	
		Техника броска мяча одной рукой от плеча.		3	
		Контрольные испытания. СФП		3	
		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.		3	
		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.		3	
		Совершенствование техники ловли и передачи мяча.		3	
		Совершенствование техники ловли и передачи мяча.		3	
		Совершенствование тактических действий в нападении и защите.		3	
		Совершенствование тактических действий в нападении и защите.		3	
		Совершенствование тактических действий в нападении и защите		3	
май		Учебная игра.		3	
		Учебная игра		3	
		Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях		3	
		Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях		3	
		Учебная игра.		3	
		Учебная игра		3	
		СФП		3	
		Итоги прошедшего спортивного года		3	
		ИТОГО		**324 час.**	

Приложение 2

ВХОДНОЙ КОНТРОЛЬ

по общефизической подготовке

№ п/п	**Тест**	**Мальчики**		**Девочки**	
		13-14 лет	15-16 лет	13-14 лет	15-16 лет

1	Бег 30 м, с.	6,0 - 5,3	5,9 - 5,0	6,2– 5,5	6,0– 5,3
2	Челночный бег 3х10 м, с.	9,1 – 8,7	9,0 – 8,5	9,5 – 9,2	9,3 – 9,0
3	Прыжки в длину с места, см.	175 - 190	185 - 195	160 - 185	165 - 185
4	6-минутный бег, м.	1050-1150	1100-1250	950-1050	950-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см.	8 - 10	8- 12	10- 14	10- 14
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики); на низкой перекладине из виса лёжа (девочки). кол-во раз	6 - 8	8 - 12	12 - 18	14 - 20
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120	110-120	115-125
8	Прыжки в высоту с разбега, см.	110-115	112-118	85-100	95-110
9	Прыжки в высоту с места, см.	45-50	50-55	40-45	35-40

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ СФП

1. Специальная физическая подготовка баскетболистов

Год обучения	Высота подскока (см)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (мин)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 – й год	30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20
2 – й год	32	32	4,0	4,3	5 п	4 п 20	1,07	1,15

2. Техническая подготовка баскетболистов

Год	Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочк

										и
1 - й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	30	30-
2 - й год	9,8	10	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35	50	45

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Возрастные оценочные нормативы для мальчиков

	ТЕСТ	13-14 лет	15-17 лет
1.	Челночный бег 3 х 10 м (сек.)	7.2	6.8
2.	Прыжок в длину с места (см.)	210	240
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	20	30
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	20	35
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	9

Возрастные оценочные нормативы для девочек

	ТЕСТ	13-14 лет	15-17 лет
1.	Челночный бег 3 х 10 м (сек)	8.1	7.6
2.	Прыжок в длину с места (см)	178	185
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	20	35
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	19	35
5.	Отжимание в упоре лежа (раз)	15	15

Приложение 3.

Протокол соревнований

по баскетболу

№	Название команды				Кол-во очков	место
1.						
2.						
3.						

Главный судья соревнований_____

Секретарь соревнований_____

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 145792345010397423411790935696345598984963060935

Владелец Керн Ирина Юсуповна

Действителен С 13.04.2026 по 13.04.2027