

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКО – ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА «ЭДЕЛЬВЕЙС» ГОРОДСКОГО
ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ



C=RU, O="МБОУ ДО ""
Эдельвейс""", CN=""
Мельникова Татьяна
Алексеевна, директор",
E=tour@edu.tgl.ru
00b9ca730b9bab1771
2026.10.02
16:25:09
+04'00'

Принято на педагогическом совете.
МБОУ ДО «Эдельвейс»
Протокол № 4 от 09.07.2026 г

Утверждаю
директор МБОУ ДО «Эдельвейс»
Т.А. Мельникова
Приказ от 09.07.2026 г. № 78 - ОД

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«БАСКЕТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ»

возраст детей: 8-17 лет
срок реализации: 1 год

Автор составитель:
Шумаева Н.А., тренер – преподаватель

Методическое сопровождение:
Строкова О.Н., методист

Тольятти 2026

Оглавление

Краткая аннотация	3
1. Пояснительная записка	3
Нормативно-правовые основания для разработки программы	3
Направленность программы	3
Актуальность программы	4
Отличительные особенности программы	4
Педагогическая целесообразность	4
Цель программы	4
Задачи программы	5
Сроки реализации	6
Формы организации деятельности	6
Формы обучения	6
Режим занятий	6
Критерии оценки достижения планируемых результатов	7
2. Учебный план	7
3. Учебно-тематический план	8
Модуль 1	8
Модуль 2	9
Модуль 3	9
4. Содержание программы	9
5. Раздел «Воспитание»	13
6. Ресурсное обеспечение программы	15
Учебно-методическое обеспечение программы	15
Применяемые технологии и средства обучения:	15
Средства обучения:	15
Материально-техническое обеспечение	16
7. Список литературы и Интернет-ресурсов	16
Приложение 1.	19
Приложение 2.	20
Приложение 3.	22

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол для начинающих» предназначена для учащихся 8–17 лет, проявляющих интерес к занятиям спортивными играми. Программа учитывает психофизические особенности детей и подростков разных возрастов, построена по модульному принципу с возможностью индивидуального подхода. В результате обучения учащиеся овладеют основными навыками игры в баскетбол, разовьют физические качества, научатся взаимодействовать в команде и смогут участвовать в соревновательной деятельности.

1. Пояснительная записка

Нормативно-правовые основания для разработки программы

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол для начинающих» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы

Программа представляет учащемуся возможность систематически заниматься физической культурой и спортом, удовлетворяя потребность в двигательной активности. Данная программа создает условия для развития у обучающихся физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, силы, координации движений), формирования культуры здорового и безопасного образа жизни. Во время занятий по программе у них происходит социальная адаптация через командное взаимодействие, формируются навыки сотрудничества и взаимопомощи. Баскетбол является эффективным средством всестороннего физического развития и воспитания подрастающего поколения, способствует профессиональному самоопределению и организации досуга.

Отличительные особенности программы

Программа составлена с учётом возрастных и психофизических особенностей обучающихся 8–17 лет. Разновозрастной состав групп позволяет использовать механизмы наставничества (старшие помогают младшим), что способствует развитию ответственности и коммуникативных навыков. Программа построена по модульному принципу, предусматривает дифференцированный подход к обучению в зависимости от возраста и уровня подготовленности. В отличие от программ спортивной подготовки, данная программа является общеразвивающей и ориентирована на широкий круг детей без специального отбора.

Педагогическая целесообразность

Использование игрового метода в обучении баскетболу позволяет поддерживать высокий интерес учащихся на протяжении всего периода обучения. Командный характер игры способствует формированию коммуникативных навыков, развитию чувства ответственности перед коллективом, умению принимать решения в быстро меняющейся ситуации. Систематические занятия баскетболом оказывают благоприятное воздействие на функциональное состояние организма, способствуют правильному физическому развитию и укреплению здоровья.

Цель программы

Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом, развитие физических качеств и двигательных навыков, воспитание социально-ответственной личности через командную спортивную деятельность.

Задачи программы

Обучающие (предметные):

- сформировать систему знаний об истории баскетбола, правилах игры и основах судейства;
- обучить основным техническим приемам игры (стойкам, передвижениям, передачам, ведению, броскам);
- обучить основам тактики игры в нападении и защите;
- сформировать навыки участия в соревновательной деятельности.

Развивающие (метапредметные):

- развить физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений, выносливость, скоростно-силовые способности;
- развить умение анализировать игровые ситуации и принимать решения;
- развить навыки самоорганизации, самоконтроля и самооценки.

Воспитательные (личностные):

- воспитать чувство патриотизма и гордости за достижения российского спорта;
- воспитать уважение к сопернику, судьям и партнёрам по команде;
- сформировать навыки командного взаимодействия и взаимовыручки;
- воспитать ответственное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- сформировать понимание значимости традиционных российских духовно-нравственных ценностей через спорт;
- воспитать уважение к старшим и заботу о младших (в условиях разновозрастной группы).

Возраст детей, участвующих в реализации программы

Программа адресована обучающимся в возрасте 8–17 лет. Данный возрастной диапазон характеризуется разными этапами физического и психологического развития: младший школьный возраст (8–11 лет) — активное формирование двигательных навыков, интерес к подвижным играм; подростковый возраст (12–15 лет) — интенсивный рост, развитие скоростно-силовых качеств, интерес к соревнованиям; старший подростковый возраст (16–17 лет) — стабилизация физического развития, осознанное отношение к тренировкам, профессиональная ориентация. Набор в группы осуществляется на добровольной основе при наличии медицинского допуска к занятиям физической культурой и спортом. Количество обучающихся в группе — 15–20 человек (в соответствии с СанПиН). Допускается формирование разновозрастных групп с учётом уровня физической подготовленности.

Сроки реализации

Программа рассчитана на 1 год обучения, всего 126 часов в год (3 часа в неделю). Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу (45 минут). Продолжительность учебного года составляет 42 недели.

Формы организации деятельности: по группам, индивидуально, всем составом объединения.

Формы обучения: очная (теоретические, практические и комбинированные занятия).

Виды занятий по программе: тренировки, игровые упражнения, двусторонние игры, товарищеские матчи, соревнования, беседы, мастер-классы, просмотр и анализ видеоматериалов.

Режим занятий

Занятия по программе проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу. Исходя из санитарно-гигиенических норм, продолжительность часа занятий для учащихся 8–17 лет составляет 45 минут.

Ожидаемые результаты

Предметные:

Учащийся будет:

- знать историю возникновения и развития баскетбола в России и мире;
- знать и соблюдать основные правила игры в баскетбол;
- знать технику безопасности на занятиях баскетболом и требования к спортивной экипировке;
- уметь выполнять основные технические приемы: стойки и передвижения, передачи, ведение, броски в кольцо;
- уметь применять изученные технические приемы в игровой деятельности;
- уметь взаимодействовать с партнёрами в нападении и защите.

Метапредметные:

Регулятивные УУД:

Учащийся научится:

- организовывать свою деятельность на занятии под руководством педагога;
- планировать выполнение упражнений в соответствии с поставленной задачей;

- оценивать правильность выполнения двигательных действий;
- осуществлять контроль своих действий и действий партнёров в игре.

Познавательные УУД:

Учащийся научится:

- анализировать и сравнивать различные технические приёмы;
- находить эффективные способы решения двигательных задач в игровых ситуациях;
- использовать знаково-символические средства (жесты судьи, схемы тактических построений).

Коммуникативные УУД:

Учащийся научится:

- взаимодействовать в команде, согласовывать свои действия с партнёрами;
- участвовать в коллективном обсуждении тактических решений;
- уважительно относиться к соперникам и судьям;
- оказывать поддержку и взаимопомощь членам команды.

Личностные:

У учащегося будут сформированы:

- мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- навыки здорового и безопасного образа жизни;
- чувство ответственности перед командой и коллективом;
- уважение к традициям российского спорта и достижениям отечественных спортсменов;
- готовность к сотрудничеству и взаимовыручке.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: высокий (от 80 до 100% освоения программного материала), средний (от 51 до 79% освоения программного материала), низкий (менее 50% освоения программного материала).

Оценочные материалы — пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов представлен в приложениях к программе (Приложение 3).

2. Учебный план

№	Название модуля /раздела	Всего часов	Теория	Практика	Формы промежуточной
---	-----------------------------	----------------	--------	----------	------------------------

					аттестации
1.	Теоретические основы о общая физическая подготовка	43	10	33	Контрольные нормативы по ОФП
2.	Техническая подготовка и игровая практика	45	5	40	Тестирование техники игры
3.	Тактическая подготовка, соревнования и итоговая аттестация	38	3	35	Комплексное тестирование
ИТОГО		126	18	108	

3. Учебно-тематический план

Модуль 1

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.1	Вводный раздел	7	7	0	
1.1.1	Введение в программу. Инструктаж по ТБ. Знакомство с группой.	2	2	0	Беседа, инструктаж
1.1.2	История развития баскетбола в России и мире.	3	3	0	Опрос, викторина
1.1.3	Основные правила игры, жесты судьи.	2	2	0	Опрос, разбор ситуаций
1.2	Общая физическая подготовка (ОФП)	36	3	33	
1.2.1	Общеразвивающие упражнения	7	0	7	Педагогическое наблюдение
1.2.2	Беговые упражнения (30м, 60м, 1000м)	8	1	7	Контрольные нормативы
1.2.3	Прыжковые упражнения	7	0	7	Контрольные нормативы
1.2.4	Силовые упражнения (отжимания, подтягивания, пресс)	7	1	6	Контрольные нормативы
1.2.5	Развитие координационных способностей	7	1	6	Тестирование
ИТОГО		43	10	33	

Модуль 2

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
2.1	Стойки и передвижения игрока	5	1	4	Педагогическое наблюдение
2.2	Ловля и передача мяча	10	1	9	Тестирование техники
2.3	Ведение мяча	10	1	9	Тестирование техники
2.4	Броски мяча в кольцо	12	1	11	Тестирование техники
2.5	Техника защиты (выбивание, перехват)	4	0	4	Педагогическое наблюдение
2.6	Игровые упражнения и эстафеты	4	1	3	Педагогическое наблюдение
ИТОГО		45	5	40	

Модуль 3

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
3.1	Тактическая подготовка	24	3	21	
3.1.1	Тактика нападения (взаимодействие игроков, быстрый прорыв)	12	1	11	Наблюдение в игре
3.1.2	Тактика защиты (личная и зонная защита)	12	2	10	Наблюдение в игре
3.2	Соревновательная практика	8	0	8	
3.2.1	Подготовка и участие в товарищеских матчах, соревнованиях	8	0	8	Соревновательная практика
3.3	Итоговая аттестация	6	0	6	
3.3.1	Сдача контрольных нормативов по ОФП и технической подготовке	6	0	6	Контрольные нормативы, тестирование
ИТОГО		38	3	35	

4. Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа)

Тема 1.1. Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Знакомство с программой, целями и задачами обучения. Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Требования к спортивной одежде и обуви, гигиенические требования к местам занятий. Правила поведения в спортивном зале.

Практика: Организационные вопросы, знакомство с группой, определение уровня физической подготовленности (вводная диагностика).

Раздел 2. Теоретическая подготовка (5 часов)

Тема 2.1. История развития баскетбола в России и мире (3 часа)

Теория: История возникновения баскетбола (Джеймс Нейсмит). Развитие баскетбола в мире и в России. Достижения российских баскетболистов на международной арене. Олимпийские чемпионы и выдающиеся игроки. Просмотр видеоматериалов с историческими моментами.

Тема 2.2. Основные правила игры, жесты судьи (2 часа)

Теория: Основные правила игры в баскетбол (состав команд, игровое время, нарушения, жесты судьи). Оборудование площадки и инвентарь для игры. Просмотр и разбор видеоматериалов с нарушениями правил.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП) (36 часов)

Тема 3.1. Общеразвивающие упражнения (7 часов)

Практика: Упражнения без предметов и с предметами (скакалки, набивные мячи) для развития всех групп мышц. Упражнения на гибкость, координацию, равновесие. Комплексы упражнений для разных возрастных групп (дифференцированный подход).

Тема 3.2. Беговые упражнения (8 часов)

Теория: Основы техники бега на короткие и средние дистанции. Правильное дыхание при беге.

Практика: Бег на 30м, 60м с высокого старта. Кроссовый бег на 500м, 1000м. Челночный бег 3×10м. Спринтерские ускорения. Бег с изменением направления.

Тема 3.3. Прыжковые упражнения (7 часов)

Практика: Прыжки в длину с места, прыжки вверх с места и с разбега (доставание высоких предметов), многоскоки. Прыжки через скакалку. Прыжки на координационной лестнице.

Тема 3.4. Силовые упражнения (7 часов)

Теория: Значение силовых качеств в баскетболе. Правила безопасности при выполнении силовых упражнений.

Практика: Отжимания от пола, подтягивания на перекладине (с учётом возраста — облегчённые варианты для младших), поднимание туловища из положения лёжа, приседания. Упражнения с гантелями (для старших) и набивными мячами.

Тема 3.5. Развитие координационных способностей (7 часов)

Теория: что такое координация и почему она важна для баскетболиста.

Практика: Упражнения на равновесие, перестроения, бег со сменой направления. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. Упражнения с мячом на координацию.

Раздел 4. Техническая подготовка (45 часов)

Тема 4.1. Стойки и передвижения игрока (5 часов)

Теория: Основные стойки баскетболиста, виды передвижений. Значение правильной стойки в игре.

Практика: Стойки (высокая, средняя, низкая). Передвижения приставными шагами, бег лицом и спиной вперёд. Повороты на месте, остановки (шагом и прыжком). Упражнения в парах.

Тема 4.2. Ловля и передача мяча (10 часов)

Теория: Классификация передач в баскетболе. Основные ошибки при передачах.

Практика: Ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передачи: двумя руками от груди, от плеча, с отскоком от пола. Передачи в парах, тройках, в движении. Упражнения на точность и скорость передач.

Тема 4.3. Ведение мяча (10 часов)

Теория: Основные техники ведения мяча (высокое, низкое, со сменой рук). Зрительный контроль при ведении.

Практика: Ведение правой и левой рукой на месте и в движении. Переводы мяча: перед собой, за спиной, между ног. Ведение с изменением направления и скорости. Ведение с сопротивлением.

Тема 4.4. Броски мяча в кольцо (12 часов)

Теория: Техника выполнения различных видов бросков. Траектория полёта мяча.

Практика: Броски двумя руками от груди с места и в движении. Броски одной рукой от плеча с места и в движении. Штрафные броски. Броски со средней дистанции. Подбор и добивание мяча. Упражнения с закрытыми глазами для чувства мяча.

Тема 4.5. Техника защиты (выбивание, перехват) (4 часа)

Практика: Стойка защитника, передвижения в защите. Выбивание мяча (рукой). Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Упражнения в парах "защитник-нападающий".

Тема 4.6. Игровые упражнения и эстафеты (4 часа)

Теория: Значение игрового метода в обучении. Правила спортивных эстафет.

Практика: Эстафеты с элементами техники баскетбола. Учебные игры с упором на отработку технических приёмов. Круговые тренировки с баскетбольными элементами.

Раздел 5. Тактическая подготовка (24 часа)

Тема 5.1. Тактика нападения (12 часов)

Теория: Основы тактики нападения. Взаимодействие игроков в нападении. Тактические схемы.

Практика: Взаимодействие двух и трёх нападающих. Быстрый прорыв. Действия при численном преимуществе. Отработка тактических комбинаций (2×1, 3×2). Учебные игры с тактическими заданиями.

Тема 5.2. Тактика защиты (12 часов)

Теория: Основы тактики защиты. Личная и зонная защита. Выбор тактики в зависимости от ситуации.

Практика: Индивидуальные защитные действия (держание нападающего с мячом и без мяча). Взаимодействие защитников при личной и зонной защите. Подстраховка. Учебные игры с защитными тактическими заданиями.

Раздел 6. Участие в соревнованиях (8 часов)

Тема 6.1. Подготовка и участие в товарищеских матчах, соревнованиях

Практика: Подготовка к соревнованиям (тактические установки, психологический настрой). Участие в товарищеских матчах и соревнованиях различного уровня. Анализ проведённых игр, разбор ошибок. Просмотр видеозаписей игр для анализа.

Раздел 7. Итоговое тестирование (6 часов)

Тема 7.1. Сдача контрольных нормативов

Практика: Сдача нормативов по общей физической подготовке (бег 30м, 1000м, челночный бег 3×10м, отжимания, подтягивания (с учётом возраста), прыжок в длину с места). Сдача нормативов по технической подготовке (передачи, ведение, броски в кольцо). Подведение итогов за учебный год. Поощрение лучших обучающихся.

5. Раздел «Воспитание»

Цель воспитательной работы — развитие личности обучающихся через самоопределение и социализацию на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей, принятых в российском обществе, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к старшим, взаимопомощи, здорового образа жизни.

Задачи воспитательной работы:

1. Формировать у обучающихся чувство патриотизма, уважения к истории и достижениям российского спорта, гордости за свою страну.
2. Воспитывать дисциплинированность, трудолюбие, целеустремлённость и настойчивость в достижении цели.
3. Формировать навыки командного взаимодействия, взаимопомощи и взаимоподдержки в разновозрастном коллективе.
4. Воспитывать уважение к соперникам, судьям, педагогам, старшим и младшим товарищам.
5. Формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью.
6. Содействовать воспитанию уважения к традиционным семейным ценностям, труду и старшему поколению.
7. Воспитывать у обучающихся чувство ответственности за свои поступки и слова.
8. Развивать навыки наставничества (старшие — младшим), ответственность за младших товарищей.

Ожидаемые результаты воспитательной работы:

- Освоение детьми понятия о своей российской гражданской идентичности и культурной принадлежности.
- Понимание значимости достижений отечественного спорта и духовно-нравственных традиций российского общества.
- Проявление уважения к старшим, партнёрам по команде и соперникам.
- Сформированность навыков командной работы и ответственного отношения к общему делу.

- Устойчивая мотивация к ведению здорового образа жизни и систематическим занятиям физической культурой и спортом.
- Сформированность навыков наставничества и помощи младшим товарищам.
- Умение достойно принимать поражения и победы.

Методы воспитания: метод убеждения (беседы о ценностях спорта, здоровом образе жизни, патриотизме), метод положительного примера (личный пример педагога, примеры великих спортсменов, примеры старших товарищей), метод упражнений (тренировки, отработка дисциплины и правил поведения), метод поощрения (грамоты, похвала, признание достижений), метод создания воспитывающих ситуаций (соревнования, командные игры, помощь младшим), метод поручения (назначение капитанов, ответственных за инвентарь).

Формы воспитательной работы:

- Игровые тренировки, спортивные эстафеты (формируют дисциплину, командный дух);
- Участие в соревнованиях (воспитывают волю к победе, уважение к сопернику);
- Просмотр и обсуждение матчей профессиональных команд (формируют понимание спортивной этики);
- Беседы о традициях российского спорта, выдающихся спортсменах (патриотическое воспитание);
- Творческие проекты (подготовка видеооткрыток и поздравлений к праздникам);
- Акции и социальные проекты (участие в благотворительных мероприятиях, помощь пожилым);
- Наставничество (старшие помогают младшим осваивать технику и тактику игры).

Работа с родителями или законными представителями осуществляется в форме:

- родительских собраний (в начале и конце учебного года);
- индивидуальных консультаций по вопросам развития, здоровья и успехов ребёнка;
- общения в групповом чате (информирование о расписании, мероприятиях, результатах);
- анкетирования и опросов по вопросам воспитания и развития детей;
- привлечения родителей к участию в спортивных праздниках и соревнованиях.

Диагностика результатов воспитательной работы осуществляется с помощью:

- педагогического наблюдения (отслеживание динамики поведения и отношений в коллективе);
- анкетирования и опросов родителей и детей (в начале и конце года);
- бесед с обучающимися (индивидуальных и групповых);

- анализа отзывов и материалов рефлексии;
- самооценки обучающихся (что изменилось в моём характере, отношении к людям).

Календарный план воспитательной работы (Приложение 2)

6. Ресурсное обеспечение программы

Учебно-методическое обеспечение программы

Программа обеспечена учебно-методическим комплексом, включающим:

- Дидактические материалы: карточки с заданиями по технике и тактике игры, схемы тактических построений, карточки с жестами судьи, таблицы с контрольными нормативами (дифференцированными по возрастам);
- Методические разработки педагога: сценарии спортивных праздников, эстафет, соревнований, конспекты тренировочных занятий по темам программы;
- Наглядные пособия: стенды по технике безопасности, плакаты с техникой выполнения основных приёмов (стойки, передачи, ведение, броски), макет площадки для игры;
- Видеотека: записи матчей профессиональных команд, учебные видеоролики по технике и тактике.

Применяемые технологии и средства обучения:

В образовательном процессе используются элементы современных педагогических технологий:

- Игровая технология (основная технология обучения баскетболу);
- Технология развивающего обучения (развитие физических качеств через постепенное усложнение заданий);
- Технология дифференцированного обучения (индивидуальный подход к обучающимся с разным уровнем физической подготовки и разного возраста);
- Технология проектной деятельности (создание творческих проектов к праздникам);
- Технология наставничества (старшие помогают младшим);
- Здоровьесберегающие технологии (контроль нагрузки, соблюдение санитарных норм, профилактика травматизма).

Средства обучения:

- Визуальные: схемы, таблицы, плакаты, видеозаписи игр;
- Аудиальные: магнитофон, колонки для музыкального сопровождения тренировок;

- Аудиовизуальные: просмотр видеороликов и матчей, видеоанализ собственной игры.

Материально-техническое обеспечение

Занятия по программе проводятся на базе спортивного зала (или открытой баскетбольной площадки), соответствующего требованиям СанПиН и техники безопасности. В спортивном зале имеется следующее учебное оборудование:

№ п/п	Наименование оборудования и инвентаря	Количество
1.	Баскетбольные щиты с кольцами (стандартные, высота 3,05 м)	2–4 шт.
2.	Баскетбольные мячи (разных размеров: №3, №5, №6, №7 — с учётом возраста)	15–20 шт.
3.	Набивные мячи (1–2 кг)	5–10 шт.
4.	Скакалки	10–15 шт.
5.	Перекладина (турник)	1–2 шт.
6.	Гимнастические маты (для страховки)	4–6 шт.
7.	Секундомер, свисток	2–3 шт.
8.	Конусы для разметки и проведения упражнений	10–15 шт.
9.	Мультимедийное оборудование (проектор, экран, ноутбук)	1 комплект
10.	Аптечка медицинская	1 шт.
11.	Спортивная форма (за счёт родителей)	по необходимости

7. Список литературы и Интернет-ресурсов

Для педагога:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ / Под общей редакцией Ю.М. Портнова. — М.: Советский спорт, 2020.
2. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения. — М.: Академия, 2019.
3. Яхонтов Е.Р., Кит Л.С. Индивидуальная подготовка баскетболистов. — СПб.: Олимп, 2021.
4. Костикова Л.В. Баскетбол: обучение и тренировка. — М.: Спорт, 2022.
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р).

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

8. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Самарская область, 2025).

Для обучающихся:

1. Баскетбол. Правила игры. — М.: Спорт, 2023 (официальные правила ФИБА в актуальной редакции).

2. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола. — М.: Эксмо, 2020.

3. Гомельский Е.Я. Игра в защите. — М.: Спорт, 2020.

4. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения / Под ред. Ю.Д. Железняка. — М.: Академия, 2021.

Для родителей (законных представителей):

1. Воспитание спортсмена / Под ред. Г.Д. Бабушкина. — М.: Физкультура и спорт, 2021.

2. Организация здорового образа жизни детей и подростков. — М.: Дрофа, 2020.

Интернет-ресурсы:

1. Российская федерация баскетбола (РФБ) — официальный сайт: <http://www.russiabasket.ru>

2. Международная федерация баскетбола (ФИБА): <http://www.fiba.com>

3. Региональный модельный центр дополнительного образования детей Самарской области: <http://rmc.pioner-samara.ru/index.php/metodicheskie-materialy>

Приложение 1.**Календарный учебный график**

Года обучения	1 год обучения
Начало учебного года	01.09.2026
Окончание учебного года	31.08.2027
Количество учебных недель	42 недели
Количество часов в год	126 часов
Продолжительность занятия (академический час)	45 минут
Периодичность занятий	3 часа в неделю
Промежуточная аттестация	18 декабря – 30 декабря 2026 года 13 мая – 31 мая 2027 года
Объем и срок освоения программы	126 часов 1 год обучения
Режим занятий	В соответствии с расписанием
Каникулы осенние	26.10.2026-03.11.2026 г.
Каникулы зимние	30.12.2026-10.01.2027 г.
Каникулы весенние	27.03.2027-04.04.2027 г.
Каникулы летние	27.05.2027-31.08.2027 г.

Приложение 2.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Месяц	Название события, мероприятия	Форма работы	Практический результат
1.	Сентябрь	«Давайте познакомимся!» — знакомство, сплочение коллектива	Игровой тренинг, командные эстафеты	Формирование дружелюбной атмосферы в группе
2	Октябрь	«День Учителя» — поздравление педагогов	Творческий проект, видеооткрытка	Публикация видео
3	Ноябрь	«День народного единства»	Беседа, тематическая викторина	Публикация в группе ВК
4	Ноябрь	«Мои родители — моя опора» — беседа о семейных ценностях	Беседа, творческое задание	Рисунки, сочинения
5	Декабрь	«Я и мои друзья» — беседа о дружбе и взаимопомощи	Беседа, игровые упражнения	Рефлексия
6	Декабрь	«Новогодний турнир»	Товарищеский матч, праздник	Фотоотчёт, награждение
7	Январь	«Спорт против вредных привычек»	Беседа, просмотр социальных роликов	Анкетирование
8	Февраль	«Уроки мужества»	Беседа о героях спорта, просмотр фильма	Обсуждение
9	Март	«Международный женский день»	Подготовка видеооткрытки для мам и бабушек	Публикация видео
10	Апрель	«День Космонавтики» — беседа о космосе и спортсменах-космонавтах	Беседа, просмотр видео	Викторина
11	Апрель	«Весенний турнир по баскетболу»	Товарищеские матчи, соревнования	Фотоотчёт, награждение
12	Май	«Уроки памяти»	Просмотр фильма, обсуждение	Сочинение-отзыв
13	Май	«Спортивная семья»	Соревнования с участием	Фотоотчёт

			родителей	
14	Июнь	«Итоговый турнир года»	Соревнования, награждение	Протоколы соревнований

Приложение 3.

Оценочные материалы

Цель — определение уровня освоения программы по физической, технической и тактической подготовке.

Сроки диагностики:

Вид диагностики	Сроки
Входная	Сентябрь (1–2 недели)
Промежуточная	Декабрь (последняя неделя)
Итоговая	Июнь (последние 2 недели)

Уровни освоения:

- Высокий уровень (В): 80–100% от максимального балла;
- Средний уровень (С): 50–79% от максимального балла;
- Низкий уровень (Н): менее 50% от максимального балла.

2. Контрольные нормативы по ОФП

Нормативы для мальчиков / юношей

№	Вид упражнения	8–10 лет	11–13 лет	14–17 лет
1	Бег 30 м (сек)	$\leq 6,0$	$\leq 5,4$	$\leq 4,8$
2	Челночный бег 3×10 м (сек)	$9,8 \leq 8,6 \leq 7,8$	$\leq 8,6$	$\leq 7,8$
3	Прыжок в длину с места (см)	≥ 140	≥ 175	≥ 210
4	Отжимания (раз)	$\geq 10 \geq$	≥ 18	≥ 30
5	Подтягивания (раз)	≥ 2	≥ 5	≥ 10

Нормативы для девочек / девушек

№	Вид упражнения	8–10 лет	11–13 лет	14–17 лет
1	Бег 30 м (сек)	$\leq 6,2$	$\leq 5,8$	$\leq 5,4$
2	Челночный бег 3×10 м (сек)	$\leq 10,2$	$\leq 9,2$	$\leq 8,6$
3	Прыжок в длину с места (см)	≥ 130	≥ 160	≥ 180
4	Отжимания (раз)	$\geq 6 \geq$	≥ 12	≥ 18
5	Вис на перекладине (сек)	≥ 5	≥ 10	≥ 15

3. Контрольные нормативы по технической подготовке

№ Вид упражнения 8–10 лет 11–13 лет 14–17 лет

№	Вид упражнения	8–10 лет	11–13 лет	14–17 лет
1	Передача мяча в стену за 30 сек (кол-во раз)	≥ 20	≥ 25	30
2	Ведение с обводкой стоек (сек)	≤ 15	≤ 13	≤ 11
3	Бросок в кольцо (из 10 попыток)	≥ 4	≥ 5	≥ 6
4	Штрафной бросок (из 10 попыток)	≥ 3	≥ 4	≥ 5

4. Критерии оценки техники (для педагога)

Оценивается по 5-балльной шкале на каждом занятии.

Баллы	Критерий
5	Движение выполнено технически правильно, без ошибок, уверенно
4	Есть незначительные ошибки, но в целом правильно
3	Ошибки заметны, движение неуверенное
2	Грубые ошибки, элемент выполняется с трудом
1	Элемент не выполнен

5. Оценка тактической подготовки (в игровой деятельности)

Оценивается в ходе двусторонних игр.

Критерий	3 балла	2 балла	1 балл	0 баллов
Выбор позиции	Всегда правильный	В основном правильный	Часто ошибается	Не выбирает позицию
Точность передач	Точные, своевременные	В основном точные	Неточные, с задержкой и	Постоянные потери
Действия в защите	Активные, правильные	В основном правильные	Пассивные, с ошибками	Не выполняет
Взаимодействие с партнёрами	Отличное	Хорошее	Эпизодическое	Отсутствует

Итог:

- 12–15 баллов — высокий уровень
- 8–11 баллов — средний уровень
- менее 8 баллов — низкий уровень

6. Оценка личностных и метапредметных результатов (для педагога)

Оценивается в течение всего года через наблюдение.

Качество	5 баллов	3 балла	1 балл
Дисциплина, посещаемость	Без пропусков, соблюдает правила	Редкие пропуски, небольшие нарушения	Частые пропуски, нарушает дисциплину
Отношение к товарищам	Уважает, помогает, поддерживает	В основном доброжелателен	Конфликтует, не помогает
Ответственность, трудолюбие	Всегда старается, выполняет задания	Старается, но не всегда	Не прилагает усилий
Умение работать в команде	Отлично взаимодействует	Хорошо взаимодействует	Играет только на себя

7. Протокол диагностики (бланк для группы)

Группа: _____ Вид диагностики: _____ Дата: _____

№	ФИ О	Возрас т	Бе г 30 м	Челно к	Прыжо к	Отжи м.	Подтя г.	Техник а (ср. балл)	Тактик а (баллы)	Уровен ь
1										
2										
3										

Результаты по группе:

- Высокий: _____ чел.
- Средний: _____ чел.
- Низкий: _____ чел.

Подпись педагога: _____

8. Карта индивидуального учёта (для каждого обучающегося)

ФИО: _____ Возраст: _____ лет

Вид диагностики	Дата ОФП (нормативы)	Техника (ср. балл)	Тактика (баллы)	Личностные (баллы)	Уровень
Входная	сентябрь	5	5	15	20
Промежуточная	декабрь	5	5	15	20
Итоговая	май	5	5	15	20

Динамика: _____

Заключение педагога: _____

9. Анкета самооценки для обучающегося (заполняется в мае)

Отметь один ответ в каждой строке.

№	Вопрос	Да	Не знаю	Нет
1	Я регулярно посещал(а) занятия			
2	Мне нравится играть в баскетбол			
3	Я стал(а) играть лучше, чем в начале года			
4	Я научился(ась) хорошо вести и передавать мяч			
5	Я научился(ась) бросать в кольцо			
6	Я стал(а) быстрее и выносливее			
7	Я умею работать в команде			
8	Я умею достойно проигрывать			
9	Я стал(а) более дисциплинированным(ой)			
10	Я хочу продолжать заниматься баскетболом			

10. Сводный протокол итоговых результатов (для отчёта)

Группа: _____ Учебный год: 20__–20__

№	ФИО	Входной уровень	Промежуточный уровень	Итоговый уровень	Динамика
1					
2					
3					

Итог по группе:

- С высоким уровнем: _____ чел. (_____%)
- Со средним уровнем: _____ чел. (_____%)
- С низким уровнем: _____ чел. (_____%)

Подпись педагога: _____ Дата: _____

11. Краткая инструкция для педагога

1. Входная диагностика — в сентябре, чтобы понять, с чем работать.
2. Промежуточная — в декабре, чтобы скорректировать программу.
3. Итоговая — в мае, чтобы подвести итоги.
4. Нормативы считаются выполненными, если результат равен или лучше указанного.
5. Техника оценивается по 5-балльной шкале (средний балл за все элементы).
6. Тактика оценивается в игре по сумме баллов (максимум 15).
7. Личностные результаты — через наблюдение, анкетирование и беседы.
8. Уровень определяется так:
 - Высокий — все нормативы сданы, техника ≥ 4 баллов, тактика ≥ 12 баллов.

- Средний — 2–3 норматива не сданы, техника 3–4 балла, тактика 8–11 баллов.
- Низкий — более 3 нормативов не сданы, техника < 3 баллов, тактика < 8 баллов.