

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 96 Калининского района
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
протокол от «31» августа 2026г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказ от «01» сентября 2026 г. № 406

Директор Ю.В. Малиновская



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Юный баскетболист»**

Срок освоения: 2 года

Возраст обучающихся: 8-10 лет

Разработчики: Новожилова Ольга Анатольевна,
заведующий отделением ДОД, методист

Пояснительная записка

Баскетбол – командный вид спорта, а участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Баскетбол отличается многообразием применяемых в учебно-тренировочном процессе средств и методов и является одним из средств физического развития и воспитания подрастающего поколения.

Направленность: физкультурно – спортивная.

По уровню освоения программа является базовой.

Актуальность программы.

Современный образ жизни детей всё чаще связан с малоподвижностью и высокой нагрузкой на зрительный и эмоциональный аппарат (экраны, интенсивная учёба). В этих условиях систематические занятия спортом становятся важнейшим инструментом гармоничного развития ребёнка. Баскетбол оптимально подходит для детей 8–10 лет: он сочетает развитие всех физических качеств (скорость, ловкость, выносливость, координация), формирует навыки командной работы и учит принимать быстрые решения.

Для возраста 8–10 лет баскетбол даёт понятную и безопасную нагрузку: игровые форматы короткие, правила адаптированы, техника осваивается через игровые задания. Программа решает сразу несколько задач: укрепляет здоровье, развивает двигательные способности, формирует привычку к регулярной физической активности, а также воспитывает ответственность, уважение к команде и сопернику.

Патриотический и воспитательный потенциал баскетбола раскрывается через традиции отечественного спорта, примеры российских команд и спортсменов, участие в локальных турнирах, где ценятся дисциплина, взаимовыручка и честная игра. Таким образом, программа не только обучает баскетболу, но и помогает ребёнку стать более собранным, уверенным и социально ответственным.

Адресат программы

Программа адресована обучающимся 8–10 лет без медицинских противопоказаний к занятиям физкультурой. Допускается разный уровень начальной физической подготовки — программа построена по принципу «от простого к сложному» и включает дифференцированные задания. Группы формируются по возрасту и уровню подготовленности. Дети принимаются в группу по желанию, по заявлению родителей.

Объем и срок реализации программы:

Программа рассчитана на 2 года. Общее количество часов - 216.

1-й год обучения – 108 часа в год;

2-й год обучения – 108 часа в год.

Цель:

Сформировать у обучающихся базовые навыки игры в баскетбол и устойчивую мотивацию к занятиям спортом, развить физические качества и социальные компетенции, необходимые для успешной командной деятельности, а также воспитать ценности здорового образа жизни, уважения к правилам и традициям отечественного спорта.

Задачи программы:

Обучающие:

- Освоить базовые технические элементы баскетбола: ведение мяча, передачи, броски, подбор мяча, простейшие защитные действия.
- Изучить правила баскетбола в объёме, достаточном для участия в учебных и тренировочных играх.
- Научиться выполнять простые тактические взаимодействия в парах, тройках и малых составах (выход на свободное место, «заслон», смена позиций).
- Сформировать навыки безопасного поведения на площадке и правильного использования инвентаря.

Развивающие:

- Развивать скоростно-силовые качества, ловкость, координацию, выносливость и гибкость средствами баскетбола и общеразвивающих упражнений.
- Формировать способность быстро принимать решения в изменяющейся игровой ситуации.
- Развивать зрительно-моторную координацию и пространственное мышление.

Воспитательные:

- Воспитывать дисциплину, ответственность за личный вклад в результат команды, уважение к соперникам и судьям.
- Формировать навыки сотрудничества, взаимопомощи, поддержки более слабых участников.
- Прививать ценности честной игры и соблюдения правил как основы спортивного поведения.

Планируемые результаты

Предметные:

- Владеет базовыми техническими приёмами баскетбола (ведение, передача, бросок, подбор, простейшая защита) на уровне, достаточном для участия в учебных играх.
- Знает основные правила баскетбола, роли игроков, базовые тактические принципы малых составов.
- Демонстрирует навыки безопасного использования инвентаря и поведения на площадке.
- Участвует в учебных и соревновательных играх, выполняет простейшие тактические взаимодействия.

Метапредметные:

- Планирует свои действия в рамках игрового эпизода, корректирует поведение по ходу игры.
- Взаимодействует с партнёрами: договаривается о ролях, даёт и принимает обратную связь в позитивном ключе, поддерживает товарищей.
- Анализирует типичные игровые ситуации, называет 1–2 варианта решения.
- Применяет правила безопасности и самоконтроля нагрузки.

Личностные:

- Проявляет устойчивый интерес к занятиям, готовность тренироваться регулярно.
- Принимает ценности честной игры: не спорит с судьёй, поздравляет соперника, соблюдает правила.
- Демонстрирует уважение к товарищам по команде и соперникам, поддерживает более слабых.
- Осознаёт важность дисциплины, старания и личного вклада в командный результат.
- Испытывает гордость за достижения отечественного спорта и интерес к его истории.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Язык реализации: русский

Форма обучения очная.

Условия формирования групп:

Группы комплектуются как одновозрастные, так и разновозрастные; допускается дополнительный набор обучающихся на второй год обучения имеющие необходимые знания и умения, не имеющих медицинских противопоказаний.

Комплектование групп первого года обучения проводится до 10 сентября.

Количество детей в группе:

- на 1-м году обучения – не менее 15 человек;
- на 2-м году обучения – не менее 12 человек.

Режим занятий:

Занятия групп проводится 3 раза в неделю по 1 часу, т.е. 3 часа в (108 часа в год).

Формы проведения занятий:

Для программы «Юный баскетболист» (8–10 лет) оптимально использовать следующие формы — они обеспечивают смену деятельности, удерживают внимание детей и позволяют системно отрабатывать технику, тактику и ОФП:

- **Практико-ориентированное занятие в зале** — основная форма. Структура: разминка (ОФП + координация) → техническая станция или подводящая игра → тактическое задание в малых составах → учебная игра 3×3/4×4. Подходит для большинства тем по технике и тактике.
- **Занятие-тренировка по станциям (круговая тренировка)** — для ОФП и технической отработки (ведение, передачи, броски). На каждой станции 2–3 минуты, смена по сигналу. Даёт много повторений каждому ребёнку, равномерно распределяет нагрузку.
- **Учебно-игровое занятие** — акцент на тактике и взаимодействии. Мини-формат 3×3 или 4×4 с простыми заданиями («держи зону», «играй через заслон»). Подходит для тем по тактическим взаимодействиям.
- **Соревновательно-игровое занятие** — товарищеские матчи, мини-турниры, эстафеты с мячом. Реализует соревновательный компонент и одновременно служит формой контроля.
- **Теоретико-практическое занятие** — короткая теория (5–12 минут) + сразу практика. Например, разбор правил/ролей игроков + мини-игра с заданием по ролям. Используется для тем с большим теоретическим блоком.
- **Проектно-тематическое занятие** — для патриотического и воспитательного модуля: мини-проекты «Мой герой баскетбола», стенды «История российского баскетбола», викторины. Включает поиск информации, оформление, презентацию.
- **Рефлексивно-аналитическое занятие** — разбор игр, кейс-задания по этике и эмоциям, заполнение дневника самоконтроля. Помогает закрепить воспитательный компонент.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии с указанием конкретных видов деятельности:

Первый год обучения

Тема	Формы организации деятельности	Конкретный вид деятельности детей
Вводное занятие (2 ч)	Фронтальная беседа + практическая отработка	Слушают правила ТБ и гигиены, повторяют формулировки; показывают безопасные действия с инвентарём; участвуют в общей разминке; отвечают на вопросы педагога
Техническая подготовка (40 ч)	Парная работа + микрогруппы по 3–4 чел. + фронтальный показ	В парах: передачи на короткой дистанции, ведение змейкой; в тройках: «треугольник» с передачами; индивидуально: броски в цель с фиксированной точки; наблюдают за образцом, повторяют, корректируют по подсказкам тренера; выполняют эстафеты с ведением и передачами
Тактическая подготовка (26 ч)	Микрогруппы 3–5 чел. + учебная игра	В тройках: простейшие взаимодействия («выход на свободное место», «заслон»); в малых составах 3×3: выполнение тактических заданий; после эпизода — короткий разбор 1–2 действий; фиксируют простые игровые показатели (передачи, потери) по заданию тренера
Общефизическая подготовка (26 ч)	Групповая по станциям + фронтальная разминка/заминка	На станциях: челнок, прыжки, координационные упражнения, работа с резиновыми петлями/мячами; в группе — общая разминка и заминка, самоконтроль пульса/самочувствия; ведут запись в дневнике самоконтроля (нагрузка, самочувствие)
Учебно-тренировочные игры (9 ч)	Групповая организация 3×3/4×4 + ролевое распределение	Распределяют роли (разыгрывающий, форвард, центровый, защитник), договариваются о простых сигналах; играют с заданием (например, «не больше 3 касаний», «вывести на бросок флангового»); после игры — разбор 2–

		3 эпизодов, рефлексия «что получилось у команды»
Контрольное тестирование (4 ч)	Индивидуальная и парная форма + групповая игра	Выполняют тестовые нормативы (челнок, броски, передачи); в парах: контрольные передачи на точность; в игре: выполнение тактического задания; фиксируют результаты в карточке тестирования
Итоговое занятие (1 ч)	Фронтальная рефлексия + демонстрация	Отвечают на вопросы по ТБ и правилам; показывают 1–2 базовых элемента (ведение + передача или бросок); заполняют рефлексивный лист «чему научился за год»; участвуют в оформлении стенда «Наши успехи»

Второй год обучения

Тема	Формы организации деятельности	Конкретный вид деятельности детей
Вводное занятие (2 ч)	Фронтальная беседа + групповая рефлексия + индивидуальная запись	Обсуждают ошибки прошлого года, формулируют 2–3 личные цели на год; повторяют правила ТБ и демонстрируют безопасные действия; записывают цели и стартовые показатели в дневник самоконтроля
Общефизическая подготовка (40 ч)	Станционная работа + групповые эстафеты + круговая тренировка	На станциях: интервальные беговые отрезки, прыжки в глубину, координация с мячами, работа на силу корпуса; в эстафетах: скоростно-силовые задания с баскетбольными мячами; фиксируют ЧСС и самочувствие, сравнивают с прошлыми результатами
Специально-техническая подготовка (26 ч)	Парная/тройная отработка + индивидуальные задания + учебные мини-ситуации	В парах: передачи в движении, ведение под давлением; в тройках: связки с заслонами и выходами; индивидуально: серия бросков с разных дистанций и положений; фиксируют точность (%) и количество потерь; выполняют контрольные упражнения по критериям
Специально-тактическая подготовка (26 ч)	Микрогруппы 4–5 чел. + разбор видеофрагментов + учебная игра 4×4/5×5	Смотрят 1–2 коротких эпизода (1–2 минуты), называют 1 ошибку/1 правильное действие; в группах отрабатывают зонную защиту, прессинг, позиционную игру; играют с заданиями по зонам и ролям; фиксируют тактические действия (заслоны, выходы, перехваты)
Учебно-тренировочные игры (9 ч)	Соревновательная форма + смешанная (игроки/помощники судьи)	Играют матчи 4×4/5×5; часть детей по очереди выполняют роль помощника судьи (фиксируют нарушения, помогают тренеру вести статистику); ведут турнирную таблицу; обсуждают 2–3 ключевых эпизода, объясняют, как поддержать товарища в напряжённый момент
Контрольное тестирование (4 ч)	Индивидуальная форма + парная + игровая	Сдают нормативы по ОФП и технике (челнок, точность передач, процент попаданий в бросках); в игре выполняют тактическое задание; результаты

		фиксируют в карточке и дневнике самоконтроля; сравнивают с началом года
Итоговое занятие (1 ч)	Демонстрация + рефлексия + коллективное оформление результатов	Показывают 2–3 технических элемента по выбору; заполняют итоговый рефлексивный лист; участвуют в оформлении фото-галереи/стенда; получают обратную связь и награды; кратко (1–2 минуты) рассказывают, чему научились и что было самым трудным

Материально-техническое оснащение:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ГБОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными кольцами. В помещении, где проходят занятия, должно быть хорошее освещение.

Спортивный инвентарь:

1. Щиты с кольцами – 2 комплекта.
2. Щиты тренировочные с кольцами – 4 шт.
3. Шахматные часы – 1 шт.
4. Стойки для обводки – 6 шт.
5. Гимнастическая стенка – 6 пролетов.
6. Гимнастические скамейки – 4 шт.
7. Гимнастический трамплин – 1 шт.
8. Гимнастические маты – 3 шт.
9. Скакалки – 30 шт.
10. Мячи набивные различной массы – 30 шт.
11. Гантели различной массы – 20 шт.
12. Мячи баскетбольные – 30 шт.
13. Насос ручной со штуцером – 2 шт.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 406
от «01» сентября 2026
Директор ГБОУ СОШ №96
_____Ю.В.Малиновская

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Юный баскетболист»**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	26.05	36	108	3 раза в неделю по 1 академическому часу
2 год	01.09	26.05	36	108	3 раза в неделю по 1 академическому часу

Академический час равен 45 минутам.

Рабочая программа

Задачи первого года обучения

Обучающие:

- Освоить базовые технические элементы баскетбола: ведение мяча разными способами (внутренней стороной ладони, переводом), простые передачи (двумя руками от груди, одной рукой), броски с места двумя руками снизу и от груди.
- Изучить основные правила игры в баскетбол в адаптированном объёме (ауты, пробежка, двойное ведение, фол), роли игроков в малых составах.
- Научиться выполнять простейшие тактические взаимодействия в тройках: выход на свободное место, передача открытому партнёру, простейшее взаимодействие «отдал — вышел».
- Освоить правила безопасного поведения на площадке, правильную организацию разминки и заминки, обращение с инвентарём (мячи, конусы, щиты).

Развивающие:

- Развивать скоростно-силовые качества, ловкость, координацию и общую выносливость через игровые и специализированные упражнения.
- Формировать зрительно-моторную координацию и пространственное ориентирование: умение видеть площадку, оценивать расстояние до кольца и партнёров.
- Развивать способность быстро принимать решения в простых игровых ситуациях (пас/ведение/остановка) и корректировать действия по ходу эпизода.

Воспитательные:

- Воспитывать дисциплину, ответственность за соблюдение правил и безопасность на площадке.
- Формировать навыки сотрудничества: умение договариваться о ролях в мини-команде, поддерживать более слабых, корректно реагировать на ошибки товарищей.
- Прививать ценности честной игры: уважение к сопернику, тренеру и судьям, принятие результата без агрессии.

Планируемые результаты

Предметные:

- Выполняет ведение мяча змейкой между конусами без потери мяча в 70–80% попыток.
- Делает не менее 60% точных передач двумя руками от груди на дистанции 4–6 м в упражнении 2×1.
- Реализует не менее 50% бросков с места (двумя руками снизу или от груди) из 10 попыток в упрощённых условиях.
- Знает и называет 5–7 основных правил баскетбола (пробежка, фол, аут, двойное ведение и т. п.) и применяет их в учебных играх 3×3.
- Демонстрирует простейшие тактические связки в тройках («отдал — вышел», выход на свободное место) в 60–70% игровых эпизодов.

Метапредметные:

- Планирует простые действия в игровом эпизоде: выбирает, когда вести, когда отдать пас, когда остановиться.
- Взаимодействует в группе: распределяет роли в мини-команде, использует короткие сигналы (словесные/жестовые), поддерживает партнёров.
- Анализирует 1–2 типичные игровые ситуации и предлагает вариант решения (например, «если защитник перекрыл линию — иду в обход»).
- Применяет правила безопасности и самоконтроля нагрузки: останавливается при усталости, сообщает тренеру о дискомфорте, соблюдает очерёдность и дистанцию.

Личностные:

- Проявляет устойчивый интерес к занятиям, готовность тренироваться регулярно.
- Соблюдает правила, не спорит с тренером и условным судьёй, поздравляет соперника.
- Поддерживает более слабых участников, помогает новичкам освоить базовые элементы.
- Испытывает интерес к истории отечественного баскетбола, может назвать 1–2 известных российских баскетболистов или команд.

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2		Опрос
2.	Техническая подготовка	40	10	30	Тест
3.	Тактическая подготовка	26	10	16	Тест
4.	Общефизическая подготовка	26	12	14	Тест
5.	Учебно-тренировочные игры	9	3	6	Тест
6.	Контрольное тестирование	4	1	3	Зачет
7.	Итоговое занятие.	1	1		Опрос
	Итого	108	39	69	

Содержание программы первого года обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Развитие баскетбола в России. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом. Техника безопасности при игре в баскетбол.

2. Общая физическая подготовка.

Теория. Значение общефизической подготовки при игре в баскетбол. Правила по технике безопасности при выполнении общефизических упражнений. Упражнения для развития физических способностей. Парные и групповые упражнения. Акробатические упражнения. Бег. Стартовые рывки с места. Прыжки. Техника выполнения прыжков. Основные правила метания мячей. Правила проведения и техника безопасности при проведении подвижных игр.

Практика. Выполнение общефизических упражнений для развития физических способностей: скоростных, выносливости, координационных и скоростно-силовых, силовых.

Выполнение парных, групповых и акробатических упражнений.

Отработка техники прыжков: простых, опорных, с мостика, трамплина, серийных, с доставанием подвешенных предметов, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.

Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота» «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

3. Специальная техническая подготовка.

Теория. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Техника ведения, ловли и передачи мяча. Техника бросков мяча. Индивидуальные защитные действия. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1Х1. Упражнения на развитие координационных способностей. Комбинации из элементов. Правила по технике безопасности.

Практика. Выполнение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом, остановка двумя шагами и прыжком.

Отработка техники ведения мяча: правой, левой рукой, мяча с разной высотой отскока, с изменением направления, с пассивным сопротивлением защитника.

Отработка техники ловли и передачи мяча: в парах, тройках, на месте и в движении, передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола, со сменой мест, в движении, с пассивным сопротивлением защитника.

Отработка техники бросков мяча: одной рукой от плеча с места и в движении, после ведения два шага, после ловли и ведения, броски после остановки, одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.

Выполнение упражнений на развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

4. Специальная тактическая подготовка.

Теория. Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика нападения. Тактика защиты. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Правила по технике безопасности.

Практика. Отработка тактики нападения: позиционного без смены мест, позиционного со сменой мест, быстрым прорывом, взаимодействия двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Техника индивидуальных действий: финты с мячом, на ведение, на передачу, на бросок с последующим ведением, передачей, броском.

Выполнение групповых действий: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников.

Выполнение командных действий: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче.

Отработка тактики защиты: индивидуальные действия (выбор места для овладения мячом при передачах и ведении); групповые действия: (взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих).

Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

5. Учебно-тренировочные игры.

Теория. Правила игры в мини-баскетбол. Жесты судей. Тестирование. Анализ проведения игры. Разбор ошибок.

Практика. Учебно-тренировочные игры. Контрольное тестирование.

6. Контрольное тестирование Объяснение нормативов, по каждому из тестовых заданий.

7. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов за год. Награждение лучших спортсменов.

Задачи второго года обучения

Обучающие:

- Совершенствовать технику: точность передач в движении, ведение под давлением, броски одной рукой от плеча с близкой и средней дистанции, подбор мяча.
- Осваивать базовые элементы защиты: стойка, передвижение приставными шагами, отбор без контакта, простейшие принципы зонной защиты.
- Углублять тактические знания: позиционная игра в малых составах (4×4), простейшие розыгрыши заслонов, смена позиций, взаимодействие при стандартах.
- Закреплять правила и судейские сигналы в объёме, позволяющем участвовать в роли помощника судьи и вести простую статистику.

Развивающие:

- Развивать специальную выносливость и скорость реакции за счёт игровых упражнений и интервальных нагрузок.
- Повышать способность «читать» игровую ситуацию: видеть свободные зоны, линии передач, предсказывать движение соперника.
- Развивать пространственное мышление и умение корректировать свои действия по ходу игры (смена темпа, смена направления, выбор позиции).

Воспитательные:

- Формировать ответственность за личный вклад в результат команды, умение признавать ошибки и помогать исправлять их.
- Развивать навыки конструктивного обсуждения спорных моментов, управление эмоциями в напряжённой игре.
- Воспитывать уважительное отношение к сопернику, тренеру и правилам, культуру спортивного поведения и поддержки команды.

Планируемые результаты

Предметные:

- Показывает стабильность техники: не менее 75–80% точных передач в движении в ограниченном пространстве.
- Реализует не менее 60% бросков одной рукой от плеча из 10 попыток с близкой и средней дистанции.
- Выполняет подбор мяча и простейшие защитные действия (передвижение приставными шагами, отбор без толчков) в учебных игровых условиях.
- Применяет тактические схемы малых составов (зонная защита, простейшие заслоны, смена позиций) в играх 4×4/5×5.
- Участвует в роли помощника судьи: фиксирует простые нарушения, помогает тренеру вести статистику, соблюдает судейскую этику.

Метапредметные:

- Самостоятельно выбирает тактическое решение в игровом эпизоде и корректирует его по ходу игры.
- Организует взаимодействие в команде: распределяет зоны ответственности, даёт краткие подсказки партнёрам в позитивном ключе.
- Анализирует игровые эпизоды (по памяти или по коротким видеофрагментам), называет 2–3 ошибки/правильных действия и предлагает 1–2 варианта улучшения.
- Ведёт дневник самоконтроля: фиксирует нагрузку, самочувствие, прогресс по ключевым нормативам.

Личностные:

- Демонстрирует зрелое спортивное поведение: не спорит в спорных моментах, принимает решения судьи, поддерживает команду.
- Проявляет лидерские качества в позитивной форме: помогает новичкам, объясняет простые элементы, мотивирует товарищей.
- Осознаёт ценность дисциплины, старания и систематической работы для достижения результата.
- Гордится достижениями отечественного спорта, может привести 2–3 примера значимых побед или историй преодоления трудностей российскими баскетболистами.

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2		Опрос
2.	Общефизическая подготовка	40	10	30	Тест
3.	Специально-техническая подготовка	26	10	16	Тест
4.	Специально-тактическая подготовка	26	12	14	Тест
5.	Учебно-тренировочные игры	9	3	6	Тест
6.	Контрольное тестирование	4	1	3	Зачет
7.	Итоговое занятие.	1	1		Опрос
	Итого	108	39	69	

Содержание программы второго года обучения

1. Вводное занятие.

Теория. История развития баскетбола за рубежом. Достижения советских и российских баскетболистов на международных соревнованиях. Основные правила игры в баскетбол. Правила по технике безопасности при проведении занятий, соревнований, учебно-тренировочных игр.

2. Общефизическая подготовка.

Теория. Упражнения для развития скорости. Прыжковые упражнения. Силовые упражнения. Гимнастические упражнения. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Правила проведения подвижных игр. Правила по технике безопасности.

Практика. Выполнение упражнений для развития скорости: гладкий бег, комбинированный со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, бег с ускорением с низкого и высокого старта, эстафетный бег с препятствием.

Выполнение прыжковых упражнений: прыжки в длину с места, с места и с разбега с добавлением предметов, прыжки через препятствие.

Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивание из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре 50–60 см как без отягощения, так и с различными отягощениями (10–20 кг). Спрыгивание с возвышения 40–60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, то же, но с разбега 7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5–8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости на двух, одной ноге (правая, левая) под гору и с горы,

отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад - вверх, вправо -вверх, влево -вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Силовые упражнения: выполнение упражнений с набивными мячами (2–5 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20–50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50– 100 м).

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения, с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).

Подвижные игры и эстафеты.

3. Специально-техническая подготовка.

Теория. Техника передвижений. Техника ведения, ловли и передачи мяча. Техника бросков. Индивидуальные защитные действия. Правила по технике безопасности. Выполнять обыгрывание игрока 1 в 1

Практика. Отработка техники передвижений: приставным и скрестным шагом, спиной вперед, спиной вперед приставным шагом. Бег с разворотами без потери скорости остановок, без мяча и с мячом.

Совершенствование техники стойки игрока: перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Совершенствование техники остановки двумя шагами и прыжком.

Отработка техники ведения мяча: правой и левой рукой, с разной высотой отскока, с изменением направления, с пассивным и активным сопротивлением защитника.

Отработка техники ловли и передачи мяча: ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении, одной рукой от плеча, двумя от груди, с отскоком от пола, двумя от головы. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника.

Отработка техники бросков мяча: одной рукой от плеча с места, в движении, бросок мяча после ведения два шага, после ловли и ведения, после остановки, бросок одной рукой от плеча со средней дистанции в прыжке, двумя руками снизу после ведения, штрафной бросок.

Выполнение индивидуальных защитных действий: перехват мяча, вырывание и выбивание мяча. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

Выполнение комбинаций из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

4. Специально-тактическая подготовка.

Теория. Понятие о тактической системе и стиле игры. Виды нападений. Тактика нападений. Тактика защиты. Характеристика игровых действий баскетболистов при расстановке в защите по схеме 3-2; 2-1-2; 1-3-1. Правила по технике безопасности.

Практика. Отработка позиционного нападения со сменой мест, в игровых взаимодействиях, быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков, взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон, личную защиту. Выполнение обязанностей в атаке на своём игровом месте. Игра по избранной тактической системе в составе команды. Атака быстрым прорывом. Вбрасывание мяча из-за боковой, лицевой линии, на точность и дальность.

Использование изученных технических приёмов, способов для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации. Двусторонняя игра.

Взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника. Использование коротких и средних передач: «Стенка», «Скрещивание», «Двочка на ведение».

Отработка тактических приемов защиты: противодействие маневрированию, противодействие передаче, ведению и броску по кольцу, противодействие «стенке», «скрещиванию», «двочки на ведении».

Совершенствование в «перехвате» мяча. Взаимодействия в защите при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, подстраховка партнёров.

5. Учебно-тренировочные игры.

Теория. Анализ игры. Разбор ошибок.

Практика. Проведение учебно-тренировочных игр.

6. Контрольное тестирование Объяснение нормативов, по каждому из тестовых заданий.

7.Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов за год. Награждение лучших спортсменов. Индивидуальные рекомендации.

Оценочные и методические материалы

1. Описание методов, приёмов, технологий и практик, используемых в программе «Юный баскетболист»

Методы обучения

- **Словесный метод** — используется на всех этапах для объяснения правил, техники, тактики и воспитательных установок. Включает:
 - объяснение с демонстрацией (тренер показывает и одновременно комментирует);
 - разбор игровых эпизодов (словесный анализ: «здесь ты потерял линию передачи, потому что не видел партнёра»);
 - установку перед игрой и разбор после игры (чёткие, короткие задачи: «играем через заслон», «держим зону»).
- **Наглядный метод** — помогает детям быстрее «схватить» образ движения и структуру взаимодействия:
 - показ техники педагогом и сильными учениками;
 - схемы на доске/планшете (простые стрелки и позиции для тактических связей);
 - короткие видеофрагменты (1–2 минуты) с разбором 1–2 эпизодов;
 - разметка площадки конусами и фишками для визуализации зон и траекторий.
- **Практический метод** — основной в спортивной программе:
 - подводящие упражнения (упрощённые элементы техники без мяча и с мячом);
 - имитационные задания (имитация броска, защитной стойки, приставного шага);
 - игровые упражнения и эстафеты с элементами баскетбола;
 - учебные и соревновательные игры в малых составах (3×3, 4×4).

Приёмы, обеспечивающие освоение и закрепление навыков

- **Дробление сложного действия на части** — например, бросок раскладывается на 3 шага: постановка ног → вынос мяча → выпуск с сопровождением. Каждый элемент отрабатывается отдельно, затем собирается в целое.
- **Постепенное усложнение условий** — от неподвижной цели к движущемуся партнёру; от пустой площадки к работе под давлением защитника; от медленного темпа к игровому.
- **Ограничения в игровых заданиях** — чтобы дети фокусировались на нужном элементе: «не больше 3 касаний», «только передачи от груди», «только ведение внешней стороной ладони».
- **Обратная связь по критериям** — тренер даёт короткий комментарий по 1–2 параметрам: «хорошо держал корпус, добавь вынос мяча выше».
- **Самоконтроль и взаимоконтроль** — дети по очереди фиксируют 1 показатель (передачи, потери, подбор) для партнёра; используют чек-листы с простыми критериями.

Технологии и практики

- **Технология дифференцированного обучения** — задания даются с 2–3 уровнями сложности (например, дистанция передачи: 3 м, 5 м, 7 м; высота кольца: стандартное, пониженное). Это позволяет включать детей с разным уровнем подготовки.
- **Игровые технологии** — вся техника и тактика отрабатываются через игровые задания и эстафеты, а не через изолированные повторения. Примеры: эстафеты с ведением и передачей, мини-игры 2×1, 3×3 с заданиями.
- **Здоровьесберегающие технологии** — обязательная разминка и заминка, контроль ЧСС по самочувствию, чередование нагрузки и отдыха, исключение травмоопасных действий, страховка при падениях, запрет толчков и подножек.
- **Проектно-исследовательская практика (в адаптированном виде)** — мини-проекты «Мой герой баскетбола», стенды «История российского баскетбола», викторины. Дети подбирают 1–2 факта, оформляют рисунок/коллаж, делают короткое выступление (1–2 минуты).

- **Рефлексивная практика** — в конце занятия 3–5 минут на ответы по шаблону: «Что у меня сегодня получилось лучше всего?», «Что мешало?», «Кому я помог?». Ответы могут быть устными или в виде карточки.

- **Практика судейства и статистики (для 2-го года)** — дети учатся фиксировать простые показатели (голы, передачи, потери), отмечать 3–5 нарушений по чек-листу, вести турнирную таблицу. Это формирует понимание правил и ответственность.

2. Перечень дидактических средств

Инвентарь и оборудование (материально-техническое оснащение)

- Баскетбольные мячи (размер 5 — для возраста 8–10 лет; запас на группу).
- Щиты и кольца (регулируемые по высоте либо отдельные низкие стойки для отработки бросков).
- Конусы, фишки, маркеры — для разметки станций, зон и траекторий.
- Секундомер, свисток.
- Гимнастические маты — для страховки и безопасных падений.
- Скакалки, резиновые петли, лёгкие утяжелители (по необходимости, для ОФП).
- Стойки для обводки, барьеры для прыжков и координации.

Наглядные и информационные материалы

- Схемы и карточки с тактическими взаимодействиями (простые рисунки: стрелки, позиции, «заслон», «выход на свободное место»).
- Плакаты/карточки с правилами (пробежка, фол, аут, двойное ведение) в виде пиктограмм.
- Чек-листы для самоконтроля и взаимоконтроля (1–3 критерия на карточку).
- Карточки тестирования с нормативами и критериями оценки (челнок, броски, передачи).
- Короткие видеофрагменты (1–2 минуты) для разбора 1–2 игровых эпизодов.
- Дневник самоконтроля (простая форма: дата, нагрузка, самочувствие, 1 личный результат).

Методические материалы для педагога

- Технологические карты занятий (структура: разминка → станция техники → тактическое задание → учебная игра → рефлексия).
- Карты наблюдения и фиксации результатов (по каждому ребёнку: техника, дисциплина, взаимодействие).
- Сценарии разборов игр и кейс-заданий по этике (спор с судьёй, обида на партнёра, давление соперника).
- Банк игровых упражнений и эстафет с элементами баскетбола (с указанием целей и дозировки).
- Методические рекомендации по технике безопасности и профилактике травм.
- Материалы патриотического и воспитательного модуля: подборка фактов об истории российского баскетбола, карточки для викторины, шаблоны для мини-проектов.

Дидактические материалы для детей и родителей

- Памятка «Правила поведения на площадке и в зале» (коротко и понятно).
- Памятка «Как вести дневник самоконтроля» (простой шаблон).
- Листы рефлексии (готовые вопросы на карточке).
- Буклет «Основы техники баскетбола» (картинки: стойка, ведение, передача, бросок).
- Список рекомендованных ресурсов (официальные сайты федераций, образовательные ролики без рекламы, подборки подвижных игр).

Оценочные материалы

1. Сроки, виды, формы и методы отслеживания результата

- **Виды контроля:**

- **Входной (стартовый).** Проводится в начале обучения (1-й месяц). Цель — зафиксировать исходный уровень: базовые двигательные навыки, знание правил, мотивацию.

- **Текущий.** Систематически на каждом занятии. Тренер наблюдает за выполнением упражнений, корректирует ошибки, даёт обратную связь.

- **Промежуточный.** По итогам тематических блоков или полугодия. Проверяет, насколько успешно освоены конкретные темы (например, техника броска или простейшие тактические взаимодействия).

- **Итоговый.** В конце каждого года обучения. Оценивает комплекс результатов: технические навыки, тактическое мышление, физическую подготовленность, личностные изменения.

- **Формы:** наблюдение, практические задания (контрольные упражнения), тестирование (теория), участие в мини-соревнованиях, рефлексивные практики (самооценка).

- **Методы:** педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений, устный и письменный опрос, сравнительный анализ динамики показателей (сравнение результатов входного и итогового контроля).

2. Система контроля результативности обучения

Система строится на **накопительном принципе**: результаты всех форм контроля фиксируются и суммируются для вывода общей картины.

- **Выявление и фиксация:** для каждого блока планируемых результатов (предметные, метапредметные, личностные) подбираются свои инструменты. Например:

- Для предметных (техника ведения, передачи, броска) — контрольные упражнения с чёткими критериями (количество точных передач за минуту, время прохождения дистанции с ведением).

- Для метапредметных (умение работать в команде, планировать действия) — наблюдение за взаимодействием в игровых ситуациях, анализ решений в мини-играх.

- Для личностных (дисциплина, уважение к сопернику) — рефлексивные анкеты, наблюдения за поведением в конфликтных ситуациях на площадке.

- **Предъявление результатов:** итоги доводятся до сведения обучающегося и родителей. Формы: устная обратная связь после занятия, протоколы контрольных испытаний, индивидуальные карты динамики, портфолио достижений (фото, грамоты за участие в соревнованиях, листы рефлексии).

- **Периодичность:** текущий контроль — регулярно (после каждой темы или блока); промежуточный — 1–2 раза в год; итоговый — по завершении года обучения.

3. Критериальный аппарат

Критерии должны быть конкретными, измеримыми и привязанными к планируемым результатам. Примеры:

- **Предметные:** «выполняет ведение мяча змейкой между конусами без потери мяча в 70% попыток», «делает не менее 50% точных передач двумя руками от груди на дистанции 4–6 м», «знает и называет 5 основных правил баскетбола и применяет их в игре».

- **Метапредметные:** «умеет распределять роли в мини-команде и договариваться о тактике», «способен скорректировать свои действия в игре после замечания тренера».

- **Личностные:** «проявляет уважительное отношение к сопернику и судье», «демонстрирует дисциплинированность и ответственность за соблюдение правил безопасности».

Для каждого критерия желательно прописать уровни освоения (например: «высокий» — выполняет стабильно, «средний» — выполняет с незначительными ошибками, «низкий» — испытывает стойкие трудности).

4. Формы фиксации результата

- **Индивидуальные карты динамики** — для каждого обучающегося. В них заносятся результаты всех контрольных точек с датами, что позволяет наглядно видеть прогресс.

- **Протоколы контрольных упражнений и тестов** — с фиксацией количественных показателей (время, количество повторений, процент точности).

- **Листы рефлексии** — после занятий или игр дети отвечают на вопросы («Что получилось?», «Что было сложно?», «Как можно улучшить?»), тренер комментирует.
- **Портфолио достижений** — сбор материалов: фото с занятий, грамоты за участие в турнирах, сертификаты, работы по теоретическому блоку.
- **Аналитические справки** — по итогам промежуточной или итоговой аттестации, где обобщаются результаты всей группы, выявляются тенденции и даются рекомендации по коррекции программы.

Список используемых источников

Список литературы для педагогов

1. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
2. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
3. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
4. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
5. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
6. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов – М., ФиС, 1967.
7. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
8. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
9. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
10. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
11. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

Список литературы для детей

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
7. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989

Дидактический материал.

- DVD с методическими материалами и DVD с играми по баскетболу
- материалы сайтов ff/spb/ru/volleybol/shkolu, eurosport.ru, sportbox.ru.