Муниципальное образовательное учреждение
Центр дополнительного образования детей
имени Н.М. Тарарушкина

РАССМОТРЕНО
методическим советом
протокол № 6 от 28 августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ ЦДОД
имени Н.М. Тарарушкина
_____С.А. Куликова

«Баскетбол»

модифицированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
(для детей 10-17 лет)

Срок реализации – 1 год

Составитель: Зайцев Д.П.
педагог дополнительного образования

Ростов, 2026 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Актуальность программы

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» продиктована уникальным комплексным воздействием этого вида спорта на организм и психику подростка в период активного взросления (10 - 17 лет). Баскетбол относится к категории динамических спортивных игр с нестандартным характером движений и непрерывным чередованием интенсивности нагрузок (от взрывных ускорений и прыжков до кратковременных пауз). Это делает его мощнейшим средством развития кардиореспираторной системы, силовой выносливости и скоростно-силовых качеств, что критически важно в период гормональной перестройки организма.

В отличие от бесконтактных игровых видов спорта, баскетбол - это жесткая, атлетичная и контактная игра, происходящая в условиях жесткого дефицита пространства площадки и времени на принятие решений. Это обуславливает когнитивную актуальность программы: она развивает у подростков периферическое (объемное) зрение, «чувство площадки», пространственный интеллект и тактическую гибкость, заставляя мозг мгновенно просчитывать геометрические траектории движения игроков и мяча.

Социально-педагогическая актуальность заключается в жесткой субординации и ролевой модели внутри баскетбольной команды (центровые, форварды, разыгрывающие защитники). Игра учит подростка подчинять личные амбиции общему командному рисунку, мгновенно брать на себя ответственность в кризисные секунды матча и адекватно справляться с физическим и психологическим давлением соперника. Программа открывает доступ к этой сложной, интеллектуальной игре всем желающим, исключая жесткий селекционный отбор и помогая каждому подростку найти свою уникальную игровую роль.

1.2. Отличительные особенности

Программа носит общеразвивающий характер и ориентирована на удовлетворение индивидуальных потребностей детей в занятиях спортом, а не на достижение высших спортивных результатов. В отличие от программ спортивной подготовки, освоение материала не связано с обязательным выполнением спортивных разрядов и участием в официальном календаре Министерства спорта. Программа предлагает гибкий подход к обучению, позволяющий успешно осваивать технические элементы подросткам с разным уровнем стартовой физической подготовки.

1.3. Адресат программы и возрастные особенности

Программа рассчитана на детей и подростков в возрасте от 10 до 17 лет. При комплектовании групп и организации учебно-тренировочного процесса

педагогом строго учитываются психофизиологические особенности трех возрастных периодов:

• Младший подростковый возраст (10 – 12 лет): Период характеризуется высокой пластичностью нервной системы. Занятия направлены на развитие координации, ловкости и быстроты движений. Основной акцент делается на базовую технику владения мячом (дриблинг, простейшие передачи) и подвижные игры.

• Средний подростковый возраст (13 – 15 лет): Период интенсивного роста, полового созревания и временного ухудшения координации движений. В этот период увеличивается доля специальной физической подготовки (СФП), уделяется внимание развитию взрывной силы ног и прыгучести. Начинается освоение групповых тактических действий.

• Старший подростковый/юношеский возраст (16 – 17 лет): Психофизиологические системы организма близки к показателям взрослых. Подростки способны переносить длительные аэробные и анаэробные нагрузки. Акцент смещается на сложную командную тактику, игровое мышление, психологическую устойчивость, самостоятельное ведение самоконтроля и практику судейства.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Срок реализации: 1 год.

Общий объем программы: 144 академических часа (режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа, продолжительность учебного года - 36 недель).

1.4. Цель программы

Формирование культуры здорового образа жизни, укрепление физического и психического здоровья обучающихся посредством систематических занятий баскетболом, а также освоение базовых технико-тактических навыков игры для успешной самореализации в массовом спорте.

1.5. Задачи программы

Обучающие:

• Обучить основам техники игры (стойки, перемещения, ведение, передачи, броски мяча);

• Обучить индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в нападении и защите;

• Ознакомить с правилами соревнований FIBA, основами судейства и ведения игрового протокола;

• Сформировать знания по гигиене спорта, режиму дня, правильному питанию и профилактике травматизма.

Развивающие:

• Обеспечить гармоничное развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, прыгучести, координации);

• Развивать игровое мышление, пространственную ориентацию, скорость реакции и концентрацию внимания;

• Сформировать устойчивую потребность в регулярной двигательной активности.

Воспитательные:

• Воспитывать дисциплинированность, ответственность, волевые качества и эмоциональный самоконтроль;
• Формировать навыки уважительного отношения к партнерам по команде, соперникам и судьям (принципы Fair Play);
• Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

1.6. Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

• Сформированность мотивации к здоровому образу жизни и регулярным занятиям физической культурой;
• Проявление качеств доброжелательности, честной игры, взаимовыручки и ответственности перед коллективом;
• Дисциплинированность, умение подавлять агрессию и управлять эмоциями в стрессовых игровых ситуациях.

Метапредметные результаты:

• Умение организовывать совместную деятельность с распределением ролей и функций внутри команды;
• Способность самостоятельно отслеживать и объективно оценивать уровень своего физического состояния (ведение самоконтроля);
• Развитые навыки стратегического мышления, анализа действий соперника и быстрой адаптации к меняющимся условиям среды.

Предметные результаты:

• Знание истории баскетбола, его правил (FIBA), спортивной терминологии и правил техники безопасности;
• Стабильное владение техническими элементами: ведением мяча со сменой рук, направления и высоты отскока; передачами в движении; бросками с места и в движении;
• Умение применять тактические схемы игры (быстрый прорыв, личная защита, позиционное нападение);
• Владение базовыми навыками судейства тренировочных игр в роли главного и линейного судьи.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ

2.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего (ч)	Теория (ч)	Практика (ч)	Формы контроля / аттестации
1	**Вводное занятие. Инструктаж по ТБ**	**2**	2	0	Входной опрос, собеседование
2	**Теоретическая подготовка**	**8**	8	0	Выполнение тестовых заданий
2.1	История баскетбола. Базовая терминология игры	2	2	0	
2.2	Гигиена спортсмена, режим дня и специфика питания	2	2	0	Проверка дневников самоконтроля
2.3	Официальные правила FIBA, жесты и протокол судейства	4	4	0	
3	**Практическая подготовка**	**130**	0	130	Педагогический мониторинг
3.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	36	0	36	Контрольные упражнения (тесты)
3.2	Специальная физическая подготовка (СФП)	26	0	26	Оценка скоростно-силовых качеств
3.3	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	52	0	52	Демонстрация игровых приемов
3.4	Игровая деятельность (двусторонние и учебные игры)	16	0	16	Экспертная оценка в игре
4	**Итоговая аттестация**	**4**	0	4	Сдача итоговых нормативов
	ИТОГО	**144**	**10**	**134**	

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 36 НЕДЕЛЬ

Месяц	№ учебной недели	Содержание образовательного процесса (темы и разделы)	Всего (ч)	Теория (ч)	Практика (ч)	Формы контроля / аттестации
Сентябрь	**1**	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	4	2	2	Входной контроль (опрос)

	2–4	Основы ОФП. Беговая подготовка. Развитие ловкости. Стойки и перемещения баскетболиста.	12	0	12	Педагогическое наблюдение
Октябрь	**5–6**	Теория: История баскетбола. ОФП: Развитие гибкости. ТТП: Базовая техника ведения мяча (дриблинг на месте).	8	2	6	Текущий контроль умений
	7–8	СФП: Упражнения на координационной дорожке. ТТП: Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места.	8	0	8	Опрос участников
Ноябрь	**9–11**	ОФП: Комплексы гимнастических упражнений. ТТП: Ведение мяча в движении с изменением скорости. Бросок мяча с места.	12	0	12	Экспертная оценка дриблинга
	12	Теория: Гигиена спортсмена. Практика: Подвижные игры с элементами баскетбола («Мяч ловцу», «Борьба за мяч»).	4	2	2	Проверка дневников
Декабрь	**13–15**	СФП: Развитие прыгучести (многоскоки).	12	0	12	Промежуточное тестирование

		ТТП: Бросок мяча в движении после двух шагов. Индивидуальная защита.				
	16	Двусторонние учебные игры по упрощенным правилам.	4	0	4	Игровая практика
Январь	**17–18**	Теория: Разбор официальных правил FIBA. Практика: ОФП (круговая тренировка).	8	2	6	Выполнение тестовых заданий
	19–20	СФП: Взрывная сила (выпрыгивания на тумбу). ТТП: Передачи мяча в движении в парах и тройках.	8	0	8	Контрольные тесты СФП
Февраль	**21–23**	ТТП: Ведение мяча со сменой рук (кроссовер), повороты и пивоты. Освоение дистанционного броска.	12	0	12	Текущий контроль навыков
	24	Теория: Жесты судей. Практика: Групповые тактические действия в нападении (взаимодействие «отдай и выйди»).	4	2	2	Тактические задания
Март	**25–26**	СФП: Челночный бег с касанием линий. ТТП: Вырывание и отбирание мяча, борьба за отскок	8	0	8	Анализ двигательных действий

		на щите.				
	27–28	Командная тактика: Организация личной защиты по всей площадке. Позиционное нападение.	8	0	8	Педагогическое наблюдение
Апрель	**29–31**	ТТП: Штрафные броски. Тактика: Быстрый прорыв (отрыв). Игровая практика с применением тактических схем.	12	0	12	Контроль штрафных бросков
	32	Практика судейства: Обучающиеся в роли судей и секретарей матча. Разбор протокола.	4	0	4	Оценка судейской практики
Май	**33–34**	Итоговые учебно-тренировочные игры и внутренние турниры объединения.	8	0	8	Соревновательный контроль
	35–36	**Итоговая аттестация.** Подведение итогов работы за год. Рекомендации на лето.	8	0	8	**Сдача итоговых нормативов (ОФП/СФП)**
		ИТОГО	**144**	**10**	**134**	

4. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности (2 ч)

Теория: Ознакомление обучающихся с планом работы на учебный год, правилами внутреннего распорядка центра. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале, на открытой баскетбольной площадке и в

раздевалках. Предупреждение спортивного травматизма. Правила поведения в экстренных ситуациях.

Практика: Не предусмотрена.

Раздел 2. Теоретическая подготовка (8 ч)

Тема 2.1. История баскетбола. Базовая терминология игры (2 ч)

Теория: Возникновение баскетбола, его развитие в России и мире. Выдающиеся отечественные баскетболисты и тренеры. Знакомство со специфической спортивной терминологией (дриблинг, пивот, кроссовер, блок-шот, фол, тайм-аут).

Тема 2.2. Гигиена спортсмена, режим дня и специфика питания (2 ч)

Теория: Личная гигиена занимающихся физкультурой. Требования к баскетбольной форме и обуви (кроссовки с фиксацией голеностопа). Режим дня подростка при повышенных физических нагрузках. Сбалансированный рацион питания баскетболиста, питьевой режим во время тренировок. Методика ведения дневника самоконтроля.

Тема 2.3. Официальные правила FIBA, жесты и протокол судейства (4 ч)

Теория: Подробный разбор официальных правил баскетбола Международной федерации баскетбола (FIBA). Правила 3, 5, 8 и 24 секунд. Виды нарушений (пробежка, двойное ведение, пронос мяча, прыжок с мячом) и виды фолов (персональный, технический, неспортивный, дисквалифицирующий). Разбор официальных жестов судей. Правила заполнения игрового протокола.

Раздел 3. Практическая подготовка (130 ч)

Тема 3.1. Общая физическая подготовка (ОФП) (36 ч)

Практика: Строевые упражнения и команды на площадке. Различные виды ходьбы и бега (спиной вперед, приставными шагами, с высоким подниманием бедра). Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов, с гимнастическими палками, набивными мячами (1–3 кг). Легкоатлетические упражнения: прыжки в длину с места, бег на средние дистанции. Круговая тренировка на развитие силы основных групп мышц. Подвижные игры спортивного характера («Охотники и утки», элементы ручного мяча и мини-футбола).

Тема 3.2. Специальная физическая подготовка (СФП) (26 ч)

Практика: Упражнения для развития стартовой скорости и взрывной силы («челночный бег» с резкой сменой направления). Упражнения на прыгучесть: серийные прыжки через барьеры, выпрыгивания из глубокого приседа, прыжки на тумбы разной высоты (30–60 см). Комплексы упражнений на координационной (скоростной) дорожке для развития частоты и быстроты работы ног (*footwork*). Игры и эстафеты с реагированием на внезапные зрительные и звуковые сигналы.

Тема 3.3. Технико-тактическая подготовка (ТТП) (52 ч)

Практика:

▪ *Техника перемещений:* Стойка баскетболиста, перемещения в защитной позиции. Остановка шагом и прыжком после бега. Повороты на месте без мяча и с мячом (пивоты).

▪ *Техника владения мячом*: Дриблинг (ведение) на месте и в движении правой/левой рукой, со сменой направления и высоты отскока, ведение со скрестным шагом (кроссовер). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, передачи с отскоком от пола (на месте и в движении в парах/тройках). Броски мяча в корзину с места (штрафной бросок), бросок в движении после двух шагов, дистанционные броски с разных точек площадки. Техника вырывания, выбивания и перехвата мяча. Борьба за отскок на щите в защите и нападении.

▪ *Тактика:* Индивидуальные действия в защите (опека игрока с мячом и без мяча). Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие двух игроков «отдай и выйди», «заслон». Командная тактика: организация личной защиты по всей площадке, позиционное нападение против личной защиты, тактика быстрого прорыва (отрыва).

Тема 3.4. Игровая деятельность (двусторонние и учебные игры) (16 ч)

Практика: Проведение двусторонних учебных игр по официальным правилам FIBA. Отработка изученных тактических взаимодействий в условиях игрового соперничества. Практика судейства игр самими обучающимися (в роли главного судьи, линейного судьи и секретаря на протоколе). Внутренние турниры объединения.

Раздел 4. Итоговая аттестация (4 ч)

Практика: Комплексный зачет по физической и технической подготовке. Выполнение итоговых тестовых испытаний (ОФП/СФП) и экспертная оценка демонстрации игровых приемов в условиях матча.

5. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ ПРОГРАММЫ

Воспитательный компонент является органической частью учебно-тренировочного процесса и направлен на развитие личностных качеств подростков 10 - 17 лет.

Цель воспитания: Формирование социально активной, дисциплинированной, патриотичной личности, обладающей развитым чувством коллективизма, уважения к окружающим и навыками здорового образа жизни.

Задачи воспитания:

1. Воспитывать командный дух, чувство товарищества, взаимовыручки и умение подчинять личные интересы целям коллектива.

2. Развивать волевые качества: целеустремленность, настойчивость в преодолении трудностей, самообладание и дисциплинированность.

3. Формировать культуру общения на основе принципов уважения к соперникам, тренеру, судьям и зрителям (кодекс «Честной игры» / Fair Play).

Направления воспитательной деятельности и формы работы:

• Гражданско-патриотическое воспитание: Беседы об истории успехов отечественного баскетбола (например, легендарная победа сборной СССР на Олимпиаде-1972), популяризация достижений российских спортсменов как пример для подражания.

• Нравственное и социальное воспитание: Моделирование игровых ситуаций, требующих поддержки товарища по команде при ошибке. Жесткое пресечение эгоизма, нецензурной лексики и проявлений агрессии на площадке.

• Формы фиксации результатов: Педагогическое наблюдение за поведением обучающихся во время стрессовых моментов матча, экспертная оценка уровня сплоченности коллектива, анкетирование.

6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Материально-техническое обеспечение (МТО)

Требования к залу: Спортивный зал (минимальный размер 24х12 м, стандартный 28х15 м) с баскетбольной разметкой, оборудованный защитными сетками на окнах, исправной вентиляцией и освещением согласно СанПиН. Раздевалки для мальчиков и девочек с душевыми. Медицинская аптечка первой помощи.

Оборудование: Баскетбольные щиты (основные и дополнительные боковые) с кольцами и сетками - не менее 2 основных и 2 - 4 боковых. Судейская вышка, электронное или перекидное табло.

Инвентарь:

• Баскетбольные мячи: Размер №5 (для младшего возраста 10–12 лет) - 12 шт.; Размер №7 (стандартные для юношей 13–17 лет) - 15 шт.; Размер №6 (для девушек 13–17 лет) - 6 шт.

• Мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг) - по 5 шт.

• Координационные лестницы - 2 шт., фишки/конусы тренировочные - 30 шт.

• Гимнастические маты - 6 шт., скакалки - 20 шт., тумбы для выпрыгивания - 3 шт.

6.2. Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта (или прошедший профессиональную переподготовку), без предъявления требований к стажу. Обязательно регулярное повышение квалификации (1 раз в 3 года) и отсутствие медицинских и юридических противопоказаний к работе с детьми.

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Младший подростковый возраст (10–12 лет)

Виды испытаний (тесты)	Мальчики	Девочки
Челночный бег 3 х 10 м (с)	8.8 – 9.3	9.2 – 9.8
Прыжок в длину с места (см)	160 – 180	145 – 165
Дистанционный бросок с места (из 5 попыток)	не менее 2 попаданий	не менее 1 попадания
Челночное ведение мяча 3х10 м с обводкой конусов (с)	до 12.5 с	до 13.5 с

Средний подростковый возраст (13–15 лет)

Виды испытаний (тесты)	Юноши	Девушки
Челночный бег 3 х 10 м (с)	7.8 – 8.4	8.5 – 9.1
Прыжок в длину с места (см)	190 – 220	165 – 185
Штрафные броски (из 10 попыток)	не менее 5 попаданий	не менее 4 попаданий
Броски в движении после двух шагов (из 10 попыток)	не менее 6 попаданий	не менее 5 попаданий

Старший юношеский возраст (16–17 лет)

Виды испытаний (тесты)	Юноши	Девушки
Челночный бег 3 х 10 м (с)	7.0 – 7.6	8.0 – 8.6
Прыжок в длину с места (см)	225 – 250	175 – 195
Штрафные броски (из 10 попыток)	не менее 7 попаданий	не менее 6 попаданий
Комплексный тест: ведение – бросок в движении – подбор – ведение назад (на время)	до 15.0 с	до 17.5 с

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

8.1. Нормативно-правовые документы (обязательный методический блок)

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с актуальными изменениями и дополнениями).
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 г. №19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
4. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р).

8.2 Литература для педагога

1. Гомельский В. А. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: АСТ, 2018. - 224 с.
2. Нестеровский Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 5-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2020. - 336 с.
3. Портнов Ю. М., Костикова Л. В., Родионов А. В. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2012. - 128 с. (Использована в качестве источника упражнений по ОФП, СФП и биомеханике элементов для адаптации под общеразвивающий уровень).
4. Сухачев С. С. Методика развития прыгучести и взрывной силы у юных баскетболистов: Методическое пособие для тренеров и педагогов ДО. - Казань: Спорт-Пресс, 2019. - 94 с.
5. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе».

8.3. Литература и информационные ресурсы для обучающихся и родителей

1. *Костикова Л. В.* Азбука баскетбола. Пособие для юных спортсменов и их родителей. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 88 с.
2. Официальные правила баскетбола FIBA (актуальная редакция) / Международная федерация баскетбола. - Электронный ресурс Российской федерации баскетбола (РФБ). URL: www.russiabasket.ru (раздел «Документы / Правила»).
3. Официальный портал Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для самоконтроля результатов и изучения тестов IV–VI ступеней. URL: www.gto.ru.