

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 144

ПРИНЯТА

на заседании Методического совета

МАОУ гимназии №144

Протокол № 1 от «28» августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ гимназия № 144

/С.В. Мокина

Протокол № 1 от «28» августа 2026 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивной направленности
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 8-11 лет

Срок реализации: 3 год

Автор-составитель:

Шарафутдинов Р.А.,

ПДО

Екатеринбург
2026 г.

Содержание

	Пояснительная записка -----	3
1.	Общие положения -----	4
1.1	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» -----	4
1.2	Цель и задачи Программы -----	4
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки --	5
2.1	Сроки реализации этапа спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе спортивной подготовки -----	5
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки -----	5
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки -----	5
2.4	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапе спортивной подготовки -----	6
2.5	Календарный план воспитательной работы -----	7
2.6	План мероприятий, направленных на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним -	7
2.7	Планы инструкторской и судейской практики -----	8
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств -----	8
3.	Система контроля -----	11
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях -----	11
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки -----	12
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки -----	12
4.	Рабочая программа по виду спорта -----	12
5.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия -----	15
6.	Перечень информационного обеспечения -----	17

Нормативно - правовое обеспечение:

1. Федеральный закон от 23.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минспорта России от 26.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам по спортивной подготовке».
3. Приказ Минспорта России от 16.11.2022 N 1006 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол" (Зарегистрировано в Минюсте России 19.12.2022 N 71656)

Пояснительная записка.

Баскетбол – популярная спортивная игра. Присуще ему высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психических возможностей привлекают к игре всевозрастающий интерес миллионов поклонников.

Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т. д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого является взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости. В работу вовлекаются практически все функциональные системы его организма, включаются основные механизмы энергообеспечения. Достижение спортивного результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе, чувства коллективизма.

Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания в различные возрастные периоды.

1 Общие положения.

1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее Программа) разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по баскетболу, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 г. № 1006.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки, является основным нормативным документом учреждения для организации тренировочного процесса на этапе начальной подготовки.

1.2 Цель и задачи Программы.

Целью реализации Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- получение спортсменами знаний в области баскетбола, освоение правил и тактики ведения игры, изучение истории баскетбола;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов;

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

2.1. Сроки реализации этапа спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе спортивной подготовки.

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» и составляет на этапе начальной подготовки три года.

На этап начальной подготовки зачисляются лица:

- которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет;
- желающие заниматься баскетболом, не имеющие медицинских противопоказаний (письменное разрешение врача) для освоения программы и успешно сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапа спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Этапный норматив	Этап и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные занятия - с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей обучающихся; индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися;

Учебно-тренировочные мероприятия.

Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий на этапе спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
	Этап начальной подготовки

Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год
--	---

Спортивные соревнования.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе спортивной подготовки.

Виды соревнований (игр)	Этап и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	1	1
Отборочные	-	-
Основные	-	-
Всего игр	10	10

Контрольные соревнования - в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

Отборочные соревнования - по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

Основные соревнования - цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Иные виды (формы) обучения.

Самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки, с использованием дистанционных технологий.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапе спортивной подготовки.

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки		
	До года	Свыше года	
	1	2	3
Общая физическая подготовка	54	66	66
Специальная физическая подготовка	33	50	50
Техническая подготовка	75	94	94

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	42	56	56
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	9	9
Интегральная подготовка	23	37	37
Общее количество часов в год	234	312	312

2.5. Календарный план воспитательной работы.

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Здоровье сбережение		
1.1	Охрана труда спортсменов	Беседы по правилам поведения на спортивных сооружениях, при выездах на соревнованиях.	В течении года
		Беседы по правилам дорожного движения, особенности безопасного поведения летом и зимой.	В течении года
1.2	Формирование здорового образа жизни	Родительские собрания на темы: здоровье семьи, правильное питание.	В течении года
		Беседы со обучающимися на темы: правильное питание спортсмена, режим дня спортсмена.	В течении года
2	Патриотическое воспитание		
2.1	Участие в мероприятиях посвященных специальным датам	Соревнования, турниры, конкурсы	В течении года
	Воспитание устойчивого интереса к занятиям спортом	Просмотр соревнований. Проведение мастер-классов. Проведение встреч. Посещение игр.	В течении года
2.2	Чествование ветеранов войн	Шествие к памятнику воинам-спортсменам.	Май
3	Развитие творческого мышления		
3.1	Участие внутришкольных конкурсах		
	Участие в городских конкурсах		

2.6 План мероприятий, направленных на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним.

Антидопинговое обеспечение – комплекс мер и мероприятий, направленных на формирование у спортсменов знаний о недопустимости применения допинга в спортивной подготовке, вредном воздействии допингов на организм, степени ответственности за использование запрещенных препаратов и методов.

У всех спортсменов, независимо от возраста необходимо формировать осознание факта, что допинг противоречит духу спорта и подвергает опасности здоровье спортсмена.

Используются занятия в виде: бесед, сообщений, лекций по антидопинговой тематике.

Материал для занятий подбирается с учетом возрастных особенностей спортсменов с учетом тематики:

- проблема применения допинга;
- история применения допинга в спорте и борьбы с ним;
- основные документы, регламентирующие антидопинговую деятельность на Национальном и Международном уровне;
- список запрещенных препаратов;
- биологические активные добавки в спорте;
- последствия применения допинга;
- процедура тестирования спортсменов;
- разрешение на терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций и методов;
- антидопинговая программа «Честный спорт»;
- список препаратов, не запрещенных для использования в спорте.

Максимальной эффективностью при проведении профилактической работы обладает процесс формирования знаний об антидопинговых правилах у молодых спортсменов и внедрение этих правил в тренировочный процесс.

Задачи антидопинговой пропаганды:

- способствовать осознанию спортсменами, занимающимися в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства актуальности проблемы допинга в спорте;
- способствовать проявлениям у спортсменов нравственных качеств «Фэйр Плей», овладения спортсменами знаниями и навыками противостояния применению допинга в повышении работоспособности, составления индивидуальной фармакологической карты спортсмена;
- обучить спортсменов основам Всемирного антидопингового кодекса и соблюдению антидопинговых правил в процессе спортивной подготовки;
- обучить спортсменов знаниям и сформировать навыки проведения спортивных мероприятий по пропаганде идеалов олимпийского движения, здорового образа жизни;
- обеспечить организацию систематического диспансерного обследования спортсменов.

2.7. План инструкторской и судейской практики.

На этапе начальной подготовки инструкторская и судейская практика не осуществляется.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств.

Медицинские требования. Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по баскетболу, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования. Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол.

Обучающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Психофизические требования. К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена basketballиста положительное и отрицательное влияние. Возникновение предстартового возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед стартом может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый basketballист испытывает перед игрой, да и во время игры, сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни basketballисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Состояния, возникающие у спортсмена basketballиста, в спортивной деятельности представлены в таблице.

Психофизические состояния спортсменов basketballистов.	
Спортивная деятельность	Состояние
В тренировочной	Тревожность, неуверенность
В предсоревновательной	Волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
В соревновательной	Мобильность, мертвая точка, второе дыхание
В послесоревновательной	Фрустрация, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером командой.

Планы применения восстановительных средств.

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности не возможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36 - 38 градусов и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани и бассейны – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);

- кислородотерапия;
- массаж.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

3 Система контроля.

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки направлены на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «баскетбол»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «баскетбол»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

Требования к количественному составу групп:

- минимальный возраст для зачисления на этап спортивной подготовки;
- требования к наполняемости групп на этапе спортивной подготовки;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;

Количественный состав группы.

Этап спортивной подготовки	Период	Количество обучающихся в группе
Этап начальной подготовки	До года	15
	Свыше года	15

Качественный состав группы спортивной подготовки.

Этап спортивной подготовки	Период	Результаты выполнения нормативов
ЭНП	До года	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки
	Свыше года	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки

Участие в спортивных соревнованиях.

Виды соревнований (игр)	Этап и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	1	1
Отборочные	-	-
Основные	-	-
Всего игр	10	10

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Оценка результатов сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, тестов и вопросов по видам подготовки, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Челночный бег 3x10 м.	с	не более		не более	
			10.3	10.6	9.6	9.9
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	16	22	18
2.2	Бег на 14 м	с	не более		не более	
			3.5	4.0	3.4	3.9

4. Рабочая программа по виду спорта.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе спортивной подготовки.

Техническая подготовка.

Приемы игры	Этап и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Основная стойка баскетболиста в нападении (стойка готовности).	x	
Стойка игрока, владеющего мячом.	x	

Стойка нападающего с тройной угрозой.	x	
Стойка защитника с параллельной постановкой стоп	x	
Стойка защитника с выставленной вперёд ногой	x	
Держание мяча двумя руками.	x	
Бег лицом вперед	x	
Бег по прямой	x	
Бег с изменением направления	x	
Передвижения приставными шагами	x	
Прыжок толчком двух ног	x	x
Прыжок толчком одной ноги	x	x
Остановка прыжком		x
Остановка двумя шагами		x
Повороты вперед	x	x
Повороты назад	x	x
Ловля мяча двумя руками на месте	x	x
Ловля мяча двумя руками в движении		x
Ловля мяча двумя руками в прыжке		x
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		x
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		x
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		x
Ловля мяча одной рукой на месте		x
Ловля мяча одной рукой в движении		x
Передача мяча двумя руками сверху	x	x
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	x	x
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	x	x
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	x	x
Передача мяча двумя руками с места	x	x
Передача мяча двумя рукам в движении		x
Передача мяча двумя руками в прыжке		x
Передача мяча двумя руками (встречные)		x
Передача мяча одной рукой сверху		x
Передача мяча одной от головы		x
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		x
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		x
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		x
Передача мяча одной рукой с места	x	x
Передача мяча одной рукой в движении		x
Ведение мяча с высоким отскоком	x	x
Ведение мяча с низким отскоком	x	x
Ведение мяча со зрительным контролем	x	x
Ведение мяча без зрительного контроля		x
Ведение мяча на месте	x	x
Ведение мяча по прямой	x	x
Ведение мяча по дугам	x	x
Ведение мяча по кругам	x	x
Ведение мяча зигзагом		x
Броски в корзину двумя руками сверху	x	x
Броски в корзину двумя руками от груди	x	x
Броски в корзину двумя руками снизу	x	x
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	x	x
Броски в корзину двумя руками с места	x	x

Броски в корзину двумя руками в движении	x	x
Броски в корзину двумя руками (ближние)		x
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	x	x
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	x	x
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		x
Броски в корзину одной рукой сверху		x
Броски в корзину одной рукой от плеча	x	x
Броски в корзину одной рукой снизу		x
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	x	x
Броски в корзину одной рукой с места	x	x
Броски в корзину одной рукой в движении	x	x
Броски в корзину одной рукой в прыжке		x
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	x	x
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	x	x
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту		x
Броски в корзину одной рукой с места	x	x
Броски в корзину одной рукой в движении	x	x
Броски в корзину одной рукой в прыжке		x
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	x	x
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	x	x
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту		x
Вырывание мяча двумя руками.	x	
Выбивание мяча у нападающего во время ведения.		x
Перехват мяча.		x
Финты туловищем, мячом (ложная передача).		x

Тактика нападения.

Приемы игры	Этап и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Выход для получения мяча	x	x
Выход для отвлечения мяча	x	x
Розыгрыш мяча		x
Атака корзины	x	x
«Передай мяч и выходи»	x	x
Наведение		x
Пересечение		x

Тактика защиты.

Приемы игры	Этап и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Противодействие получению мяча	x	x
Противодействие выходу на свободное место	x	x
Противодействие розыгрышу мяча	x	x
Противодействие атаке корзины	x	x
Подстраховка		x
Система личной защиты		x

5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапа спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключённых в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования существующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличия тренировочного зала;
- наличие тренажёрного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
2	Мяч баскетбольный	штук	30
3	Доска тактическая	штук	2
4	Мяч набивной (медицинбол)	штук	20
5	Свисток	штук	4
6	Секундомер	штук	4
7	Стойка для обводки	штук	20
8	Фишки (конусы)	штук	30
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9	Барьер легкоатлетический	штук	20
10	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
11	Корзина для мячей	штук	2
12	Мяч волейбольный	штук	2
13	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
14	Мяч теннисный	штук	10
15	Мяч футбольный	штук	2
16	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
17	Скакалка	штук	24
18	Скамейка гимнастическая	штук	4
19	Утяжелитель для ног	комплект	15
20	Утяжелитель для рук	комплект	15
21	Экспандер резиновый ленточный	штук	24

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение

государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Кадровые условия реализации Программы.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, , регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Информационно-методические условия.

Для реализации Программы лицам, проходящие спортивную подготовку, и лицами ее осуществляющими могут пользоваться информационным обеспечением, которое включает в себя: список литературных источников, перечень аудио, видео средств, перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «интернет».

К иным условиям реализации Программы спортивной подготовки относится трудоемкость Программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6. Перечень информационного обеспечения.

- Би К., Нортон К. Упражнения в баскетболе. Издательство «Физкультура и спорт». Москва, 1972.
- ГБУ СБК «Глория» Москомспорта. Баскетбол. Программа спортивной подготовки. Москва, 2014.
- Гомельский А.А., Луничкин В.Г. Сборник материалов для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2010.
- Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию, 1994.
- Дулин А.Л. Баскетбол в школе. 2-е изд., доп. И перераб.: Учебное пособие для студентов факультетов физической культуры. Ижевск, 1996.
- Дон Мейер, Джерри Мейер. Баскетбол – навыки и упражнения: пер. с англ. – М.: АСТ: Астрель, 2006.
- Железняк Ю.Д., Водяникова И.А., Гаптов В.Б., Левин В.М., Жданов С.В., Буйлин Ю.Ф. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. Москва – 1984.
- Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации. Волгоград: Учитель, 2010.
- Кривоносов М.П., Юшкевич Т.П. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: Учебное пособие для институтов физической культуры и факультетов физического воспитания вузов. – Мн.: Выш. шк., 1986.
- Колос В.М. Баскетбол: теория, практика. – Мн.: Полымя, 1988.
- Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Мазурина А.В. Методика обучения индивидуальным действиям баскетболистов в защите. Смоленск, 2010.
- Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Москва-Смоленск, 2011.
- Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М.: 1998.
- Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации / Министерство спорта Российской Федерации. – М. : Советский спорт, 2014.
- Морган Вуттен. Как добиться успеха в подготовке баскетболистов. – М.: ТВТ Дивизион, 2008.
- Ник Сортэл. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. Пер. с англ. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2002.
- Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2008.
- Приказ Минспорта России от 26.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам по спортивной подготовке».
- Приказ Минспорта России от 16.11.2022 N 1006 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол" (Зарегистрировано в Минюсте России 19.12.2022 N 71656).
- Портнов Ю.М., Башкирова В.Г., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б., Чернов С.В., Саблин А.Б. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004.
- Правила по баскетболу.

Учебная программа для СДЮСШОР. Екатеринбург, 2003.

Федеральный закон от 23.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

Шумкова Н.И. Проведение учебных и учебно-тренировочных занятий по баскетболу в школе. Методическое пособие. Издательство «Граф», 2002.

Хол Висел. Баскетбол: Шаги к успеху. Пер. с англ. – М.: АСТ: Астрель, 2009.

Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист: Пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1987.

Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие; - СПб.: Олимп, 2006.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 378228477860687393792280712198894233303137369388

Владелец Мокина Светлана Владимировна

Действителен с 05.05.2026 по 05.05.2027