

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Горнозаводский Дом творчества»

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
МАУ ДО «Дом творчества»
Протокол № 4
от «5» февраля 2026г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ ДО
«Дом творчества»
А.В. Князева
Приказ № 16-16
от «5» февраля 2026г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**
физкультурно-спортивной направленности разновозрастных отрядов
«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 7-16 лет
Составитель программы:
Лутохин Владимир Леонидович,
педагог дополнительного
образования
Леванова Олеся Владимировна,
методист

г. Горнозаводск, 2026 г.

Паспорт программы

1.	Полное наименование организации	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Горнозаводский Дом творчества» (МАУ ДО «Дом творчества»).
2.	Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности разновозрастных отрядов «Баскетбол»
3.	Руководитель программы	Лутохин Владимир Леонидович
4.	Цель программы	Создание условий для физического, социального и личностного развития детей и подростков через приобщение к занятиям баскетболом, формирование интереса к здоровому образу жизни и командному взаимодействию.
5.	Задачи программы	1. Эффективно стимулировать раннюю профилизацию способствовать воспитанию устойчивого интереса к избранному профилю; 2. Способствовать раскрытию способностей каждой личности на основе удовлетворения интересов и нереализованных позитивных потребностей, прежде всего, духовных, интеллектуальных и двигательных; 3. Развивать одаренность через создание активной творческой образовательной среды и активную творческую деятельность обучающихся; 4. Способствовать укреплению навыков к здоровому образу жизни.
6.	Участники	Обучающиеся объединения «ОФП с элементами баскетбола» в возрасте 7-16 лет в количестве 20 человек.
7.	Сроки реализации	30.03.2026-03.04.2026
8.	Место проведения	ГБПОУ ГПТ г. Горнозаводск, ул. Свердлова, 67

Пояснительная записка

Программа разновозрастных отрядов «Баскетбол» разработана для организации активного и полезного досуга детей и подростков в период весенних каникул. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на формирование у участников устойчивого интереса к занятиям спортом, развитие физических, коммуникативных и личностных качеств, а также на укрепление здоровья и профилактику асоциального поведения.

Актуальность программы

В современных условиях, когда дети испытывают дефицит двигательной активности и живого общения, особенно важно создавать условия для их физического и социального развития. Баскетбол — это не только популярная командная игра, но и эффективное средство воспитания коллективизма, ответственности, лидерских качеств и умения работать в команде. Программа реализуется в разновозрастных отрядах, что способствует формированию наставничества, взаимопомощи и развитию навыков межвозрастного общения.

Педагогическая целесообразность

Занятия по программе строятся на принципах доступности, постепенности и индивидуального подхода. В ходе тренировок участники осваивают базовые элементы техники и тактики баскетбола, развивают физические качества (скорость, ловкость, выносливость), учатся соблюдать правила игры и взаимодействовать в команде. Особое внимание уделяется формированию позитивной психологии общения, развитию самостоятельности и ответственности за собственное здоровье.

Отличительные особенности

- Разновозрастный состав отрядов способствует развитию наставничества, взаимопомощи и командного духа.
- Интенсивный формат: программа рассчитана на неделю весенних каникул, что позволяет максимально погрузить детей в спортивную атмосферу.
- Практико-ориентированный подход: ежедневные тренировки, игры, мини-турниры, консультации тренеров.
- Доступность: программа подходит для детей с разным уровнем физической подготовки.

Прогнозируемый результат

По итогам реализации программы участники:

- Закрепят и отработают правила игры в баскетбол.
- Разовьют умения и навыки игры в баскетбол.
- Примут участие в соревнованиях по баскетболу.
- Формирование навыков самоорганизации, ответственности и позитивного общения.
- Отработка навыков игры в команде, понимания и выполнение тактических задач.

Программа реализуется с учётом возрастных особенностей детей 7–16 лет. Все занятия проводятся с соблюдением требований безопасности и санитарно-гигиенических норм.

Учебно-тематический план

№ п.п.	Наименование	Всего	Теория	Практика
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	0
2	Правила соревнований, их организация и проведение	2	1	1
3	Основы техники и тактики игры	3	1	2
4	Контрольные игры и соревнования	4	1	3
		10	4	6

Содержание программы

1. Физическая культура и спорт в России.

Общественно-политическое и государственное значение физкультуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране.

2. Правила соревнований, их организация и проведение.

Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

3. Основы техники и тактики игры.

Понятие о технике. Анализ технических приемов. Анализ тактических действий в нападении и защите.

Практические занятия:

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходное положение) в сочетании с перемещениями; ходьба скрытным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед; двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Бросок мяча в верх, двумя руками, передача на точность перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Ловля и передача мяча в прыжке, бросок мяча из-за трапеций в щит и кольцо, бросок мяча от груди близкое, среднее, дальнее расстояние. ловля мяча в движении и на месте.

Техника защиты. Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь окрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед.

Командные действия. Зонная защита игры 3х3 4х4, 5х5, 6х6, 7х7, игра без ведения мяча, персональная опека, игра быстрый отрыв и все бегут вперед, все возвращаются назад.

4. Контрольные игры и соревнования.

Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведенных игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры. Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности. Соревнования по баскетболу.

Методическое обеспечение программы

На занятиях в объединении применяются разнообразные методы обучения, которые обеспечивают получение воспитанниками необходимых знаний, умений и навыков в игре баскетбол, активизируют их мышление, развивают и поддерживают интерес к спортивным занятиям. Учебные занятия содержат теоретическую и практическую часть. Кроме того, в процессе обучения используются:

- свой собственный опыт работы;
- учебно-методическая литература;

- учебно-методические видеокассеты;
- дидактический материал (подвижные игры в зале и на свежем воздухе);
- правила техники безопасности при проведении занятий по спортивным и подвижным играм;
- правила техники безопасности при проведении спортивных соревнований.

Материально-техническое обеспечение программы

Материально-техническое обеспечение занятий играет важную роль в освоении программы и достижении намеченной цели. Для занятий баскетболом необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Стойки баскетбольные – 2 шт.
2. Кольцо и щит – 2 шт.
3. Сетки баскетбольные – 2 шт.
4. Гимнастическая стенка – 6 - 8 пролетов.
5. Гимнастические скамейки – 2 шт.
6. Скакалки – 20 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) – 20 шт.
8. Мячи баскетбольные – 20 шт.

Список использованной литературы

1. Адейеми Д.П., Сулейманова О.Н. Баскетбол. Основы обучения техническими приемами игры в нападении, Учебно-методическое пособие. — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2014. — 40 с.
2. Нестеровский Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения, учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Д. И. Нестеровский. — 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 336 с.
3. Портнов Ю. М. Баскетбол. Учебник для институтов физической культуры: Издательство Физкультура и спорт. 3-е изд. - М. 1988. - 288с.
4. Ручко Л.С., Асафова Т.Ф., Козявина И.Н. Деятельность детских разновозрастных объединений: педагогика каникул. Сборник статей и методических материалов. Костромской областной институт развития образования, К. - 2020. - 208с.