

МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования «Российский университет транспорта»
(РУТ (МИИТ))
Гимназия РУТ (МИИТ)

СОГЛАСОВАНО

научно-методическим советом
Гимназии РУТ (МИИТ)
Протокол от «22» августа 2025 г. № 1



УТВЕРЖДАЮ

Директор О.И. Мирушина

Приказ от «11» сентября 2025 г. № 279

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«БАСКЕТБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 11-16 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:

Грабун Сергей Сергеевич,
педагог дополнительного образования

I. Общие положения

1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «баскетбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России 16.11.2022 № 1006 (далее – ФССП).

2. Данная Программа составлена на основе нормативно-правовых документов и материалов:

— Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 30.12.2021.

— Успех каждого ребёнка: Федеральный проект Национального проекта «Образование». Утверждён Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 3.09.2018 № 10.

— Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года.

— Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Утверждён Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629.

— Примерная программа воспитания, одобренная решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 02.06.2020 № 2/20).

— Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол».

— Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20), утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.

— Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2.

— Программа воспитания Гимназии РУТ (МИИТ).

— Положение о блоке дополнительного образования детей Гимназии РУТ (МИИТ).

— Положение о дополнительной общеобразовательной программе Гимназии РУТ (МИИТ).

— Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

3. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

4. Направленность Программы: физкультурно-спортивная.
5. Уровень Программы: ознакомительный.
6. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1	11-16	15

7. Объем Программы: 144 часов в год (4 часа в неделю).
8. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:
 - учебно-тренировочные занятия (групповые);
 - учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период (не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год);
 - спортивные соревнования (3 контрольных матча в течение года).
9. Годовой учебно-тренировочный план – см. приложение № 1.
10. Календарный план воспитательной работы – см. приложение № 2.
11. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним – см. приложение № 3.

III. Система контроля

12. По итогам освоения Программы на этапе начальной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «баскетбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

13. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой педагогом, реализующим Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях.

14. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки:

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка						
1	Челночный бег 3/10 м	с	8.5	8.9	8.0	8.3
2	Бег на 10 м	с	10.2	10.7	9.4	9.9
3	Бег на 30 м	с	5.4	5.7	5.0	5.2
4	Прыжок в длину	см	162	147	180	165
Техническая подготовка						
5	Ведение мяча 10 м	с	2.8	3.2	2.6	3.0
6	Ведение мяча с изменением направления 10м	с	4.0	4.5	3.5	4.0
7	Ведение мяча 3/10м	с	9.8	10.3	9.5	10.0
8	Бросок на точность по кольцу (10 бросков)	с	7	5	8	6

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

15. Программный материал для учебно-тренировочных занятий:

- формирование у детей устойчивого интереса к занятиям спортом;
- улучшение всесторонней физической подготовленности и укрепление здоровья занимающихся;
- воспитание специальных физических качеств для успешного овладения техническими действиями;
- обучение основным техническим действиям и тактическим комбинациям;
- формирование свойств личности и структуры мотивов, необходимых для достижения высоких результатов в баскетболе;
- обучение ведению соревновательной борьбы в тренировочных матчах и турнирах.

16. Учебно-тематический план – см. приложение № 4.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

17. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» относятся: благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся баскетболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

18. Материально-технические условия реализации программы:

Количество учебного оборудования приведено исходя из его необходимого минимума.

Объекты и средства	Количество	Примечание
Баскетбольная площадка	1	
Спортивный зал	1	8/16 м.
Баскетбольные щиты	1	2/3 м.
Стойки для обводки	4	
Скакалки	15	
Мячи набивные	2	1 кг.
Мячи баскетбольные	10	№4
Комплект фишек	40	
Конусы тренировочные	8	
Тренировочные манишки	30	двух цветов
Игровая форма	15	

17. Кадровые условия реализации Программы:

Программу реализует педагог дополнительного образования в соответствии с требованиями, установленными профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования» (Приказ Минтруда России от 22.09.2021 №652н), обеспечивающий непрерывность своего профессионального развития.

18. Информационно-методические условия реализации программы:

Литература

1. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют.//Физкультура в школе – 1990. - №7 –с.15-17.
2. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры// Ю.М. Портнова. - М.:Физкультура и Спорт, 1997.-480с.
3. Гомельский А. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений. – М., 2016.
4. Данилов В.А. Повышения эффективности игровых действий в баскетболе:1996.
5. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. - М.: Физкультура и спорт,1997.- 58с.
6. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол. – Волгоград, 1984.-35с.
7. Кузин В.В., Полиевский С.А., Баскетбол. Начальный этап обучения, -М.: Физкультура и спорт, 1999.-133с.

Электронные образовательные ресурсы

- 1) <https://resh.edu.ru/>
- 2) <https://uchebnik.mos.ru/>
- 3) <https://mosobr.tv/>
- 4) <https://mosmetod.ru/>
- 5) <https://primary.mgpu.ru/>
- 6) <https://education.yandex.ru/>
- 7) <https://uchi.ru/>

Приложение № 1
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе спортивной
подготовки по виду спорта «баскетбол»

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4	4				
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2				
		Наполняемость групп (человек)					
		15					
		1.	Общая физическая подготовка	20	20		
2.	Участие в спортивных соревнованиях	32	32				
3.	Техническая подготовка	60	60				
4.	Тактическая подготовка	14	14				
5.	Теоретическая подготовка	3	3				
6.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	6				
7.	Инструкторская практика	3	3				
8.	Судейская практика	3	3				
9.	Медицинская практика	3	3				
Общее количество часов в год		144	144				

Приложение № 2
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе спортивной
подготовки по виду спорта «баскетбол»

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по	В течение года

		формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и	В течение года

		их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
--	--	--	--

Приложение № 3
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе спортивной подготовки
по виду спорта «баскетбол»

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Беседы о вредных привычках.	В течение года	...

Приложение № 4
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы начальной подготовки	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки (теоретическая подготовка)	Всего на этапе начальной подготовки	8640		
	Всего на этапе начальной (теоретической) подготовки	180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	20	февраль	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	20	март	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	20	апрель	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	20	май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Этап начальной подготовки (практическая подготовка)	Всего на этапе начальной (практической) подготовки	8520		
	Физическая подготовка	1200	В течение года	Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости.
	Вводное занятие	120	сентябрь	Тестирование общей и специальной подготовленности.
	Техническая подготовка	3600	В течение года	Техника ведения мяча. Удары по мячу с прямого подъема. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.
	Тактическая подготовка	840	В течение года	Индивидуальные действия с мячом. Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном бросках.
	Тренировочные игры	720	В течение года	Учебные и тренировочные игры 3х3, 4х4, 5х5, используя полученные умения по заданию тренера
	Соревновательная подготовка	1920	Ноябрь Февраль май	Рекомендуется проводить соревнования по физической, технической (контрольные нормативы) и игровой подготовке по упрощенным правилам.
	Итоговое занятие	120	май	Участие во внутри школьных соревнованиях по физической, технической подготовке (контрольные нормативы).

