МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга

МАОУ СОШ № 71

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МАОУ СОШ № 71
Протокол № 1
от «26» августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ № 71
_____ Т.А. Шиндина
Приказ № 91.0-од
от «27» августа 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«БАСКЕТБОЛ»

Екатеринбург, 2026

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	10
3.	Учебно-тематический план	11
4.	Материально-техническое обеспечение	19
5.	Кадровое обеспечение	20
6.	Учебно-методическое обеспечение прогаммы	21
7.	Список литературы	22
8.	Приложения	23

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» включает нормы и требования, определяющие содержание программы дополнительного образования, максимальный объем вне учебной нагрузки обучающихся, уровень подготовки обучающихся, а также основные требования к обеспечению образовательного процесса.

Программа рассчитана на школьников 7- 17 лет и предполагает 1 год обучения по программе. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основной показатель работы секции – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

Цель и задачи программы

Цель программы – создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия баскетболом, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний и практических умений и навыков.

Задачи программы:

Обучающие:

- получение теоретических и практических знаний в области баскетбола, освоение правил игры, изучение истории развития баскетбола;
- сформировать навыки в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- научить выполнять нормативные требования по видам подготовки;
- дать знания об основах техники и тактики игры.

Развивающие:

- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости,скорости;
- повышение уровня общей физической подготовленности.

Воспитательные:

- привить стойкий интерес к занятиям баскетболом;
- укрепить здоровье и содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- воспитание морально-волевых качеств занимающихся.

Планируемые результаты освоения курса обучения:

Личностные результаты:

- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- развитие патриотического чувства через занятия спортом и изучение истории спорта в России;
- принятие норм здорового образа жизни, позитивного общения друг с другом.

Метапредметные результаты:

- уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (соблюдать режим дня, выполнять утреннюю зарядку, участвовать в оздоровительных мероприятиях и т. д.);
- понимать необходимость контроля за своим физическим состоянием при повышенных нагрузках;
- уметь планировать свое свободное время.

- уметь не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Предметные результаты:

- овладеть основными понятиями и правилами игры в баскетбол;
- выполнять элементарные и более сложные тренировочные упражнений с мячом;
- знать основные факты из истории развития баскетбола в России.

Программа является блочной. Содержание курса обучения основного этапа распределяется по следующим блокам:

- блок «Вводное занятие», в рамках которого происходит знакомство с группой, с целями и задачами обучения как каждого обучения, так и по курсу в целом;
- блок «Общая физическая подготовка», направленный на развитие опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты реакции, ловкости, скорости), изучается история развития физической культуры, спорта в РФ, техника безопасности на занятиях, тренировочных занятиях и соревнованиях;
- блок «Специальная физическая подготовка», процесс воспитания физических способностей и функциональных возможностей спортсмена, отвечающих специфике баскетбола;
- блок «Техническая подготовка», включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу
- блок «Тактическая подготовка», тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

- блок «Контрольные игры и соревнования, разбор игр» в рамках которого предусмотрено посещение игр и соревнований профессиональных команд, участие детей в соревнованиях районного и городского уровней, анализ своих действий во время игры при разборе игр по видеозаписи;
- блок «Итоговый контроль», направленный на определение уровня сформированности знаний, умений и навыков по окончании каждого года обучения и всего курса обучения по программе;
- блок «Заключительное занятие», в рамках которого подводятся итоги за прошедший год обучения и/или за весь курс обучения. Рефлексия.

Условия реализации программы

Программа секции по волейболу адресована детям- 7 - 17 лет и рассчитана на 1 года обучения.

Режим занятий**,** регламентируемый СанПиН, следующий:

Общий объем часов в год – 152.

Количество занятий в неделю – 2;

Продолжительность занятий – 2 часа.

Ведущие формы и методы работы

Организационной формой процесса обучения является групповое занятие.

Ведущие методы работы:

- тренировки по общей и специальной физической подготовке (занятия на воздухе, игры, эстафеты);
- теоретические занятия в форме бесед, дискуссий, тестов;
- соревновательные игры и эстафеты;
- участия в соревнованиях различного уровня.

Участие в соревнованиях различного уровня является неотъемлемой частью учебного процесса.

Основной показатель работы секции по баскетболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

С первого года обучения особое время уделяется общей физической и специальной физической подготовке. На протяжении года удельный вес физической и специальной подготовки меняется.

В последующие годы обучения на фоне уменьшения объема общей физической подготовки увеличивается объем тактической подготовки. На занятиях учащиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задачи этой учебной практики – научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, классе. Каждый член кружка должен уметь вести технический протокол игры, подготавливать заявку, составлять таблицу.

Формы организации процесса обучения:

1. Комбинированное занятие (объяснение, демонстрация информации в форме рассказа, опрос в форме беседы, диалога, выполнение практических заданий).

2. Практическое занятие (индивидуальная и групповая работа, выполнение практических упражнений, заданий).

3. Открытые занятия, участие в спортивных мероприятиях/соревнованиях различного уровня.

Формы контроля
Определение результативности обучения

В учебном процессе используются как групповые, так и индивидуальные формы контроля освоения курса программы, определяющие уровень сформированности общих и специальных (штрафные броски; броски с дистанции; скоростная техника; передача мяча; тактические индивидуальные действия в команде) физических качеств спортсмена-баскетболиста. Виды, формы и методы контроля, а также цель и время их проведения указаны в таблице.

Виды контроля, сроки	**Содержание**	**Формы контроля**	**Методы контроля**
Вводный (входящий) (в начале учебного года)	Определение уровня физической подготовки, умений и навыков	Индивидуальный	Сдача нормативов
Текущий (в течение всего учебного года)	Выявление ошибок и успехов в освоении материала	Индивидуальный Групповой	Беседа, опрос Наблюдение Учебные соревновательные игры
Итоговый (аттестация) - *Текущая аттестация* – *Итоговая аттестация* (конец всего курса обучения)	Отслеживание динамики, прогнозирование результативности дальнейшего обучения Определение уровня сформированности знаний, умений и навыков по окончании всего курса обучения по программе	Индивидуальный Групповой	Контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке Участие в соревнованиях Наблюдение Беседа, опрос Учебные соревновательные игры

Итоговый контроль обучающихся осуществляется при проведении текущей и итоговой аттестации через механизмы групповой и индивидуальной работы, которая проходит в виде опроса в форме теста по отдельным темам пройденного материала, контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке

Сроки проведения аттестации устанавливаются администрацией образовательного учреждения и фиксируются в его общем учебном плане: для текущей аттестации – это последняя учебная неделя 1-го полугодия; для итоговой – последняя учебная неделя 2-го полугодия. В процессе итогового контроля отслеживается усвоение знаний и динамика развития обучающихся по основным критериям.

Критериями оценки результатов освоения программы служат:

- осмысленность и свободное использование специальной терминологии;
- соответствие уровня подготовки программным требованиям;
- достижение поставленной задачи;
- уровень развития чувства коллективизма, ответственности, умения работать в команде;
- проявление лидерских качеств.

После освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы документ не выдается.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название блока	Количество часов по курсу обучения
1.	Вводное занятие	**2**
2.	Общая физическая подготовка	**40**
3.	Специальная физическая подготовка	**20**
4.	Техническая подготовка	**32**
5.	Тактическая подготовка	**32**
6.	Контрольные игры и соревнования, разбор игр	**16**
7.	Итоговый контроль	**8**
8.	Заключительное занятие	**2**
ИТОГО:		**152**

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Раздел (тема)	Количество часов			Формы\методы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Блок 1. «Вводное занятие»					
1.1	Вводное занятие	2	2	-	
Блок 2. «Общая физическая подготовка»					
2.1.	Личная гигиена и правила самоконтроля	4	2	2	Групповой, индивидуальный опрос, выполнение практических упражнений, наблюдение
2.2.	Общеразвивающие упражнения	12	2	10	Групповой, индивидуальный опрос, выполнение сдача нормативов, выполнение практических упражнений, наблюдение
2.3	Подвижные игры	12	2	10	Групповой, индивидуальный опрос, выполнение практических упражнений, наблюдение
2.4	Эстафеты и игровые взаимодействия	12	2	10	Групповой, индивидуальный опрос, выполнение практических упражнений, наблюдение
Блок 3. «Специальная физическая подготовка»					
3.1	Развитие быстроты движений баскетболиста	8	-	8	Групповой, индивидуальный опрос, выполнение практических упражнений, наблюдение
3.2	Развитие специальной выносливости баскетболиста	8	-	8	Групповой, индивидуальный опрос, выполнение практических упражнений, наблюдение
3.3	Развитие скоростно-силовых качеств баскетболиста	4	-	4	Групповой, индивидуальный опрос, выполнение практических

					упражнений, наблюдение
Блок 4. «Техническая подготовка»					
4.1.	Имитационные упражнения без мяча	8	-	8	Групповой, индивидуальный опрос, выполнение практических упражнений, наблюдение
4.2.	Ловля и передача мяча	8	-	8	Групповой, индивидуальный опрос, выполнение практических упражнений, наблюдение
4.3.	Ведение мяча	8	-	8	Групповой, индивидуальный опрос, выполнение практических упражнений, наблюдение
4.4.	Броски мяча	8	-	8	Групповой, индивидуальный опрос, выполнение практических упражнений, наблюдение
Блок 5. «Тактическая подготовка»					
5.1.	Действия игрока в защите	16	2	14	Групповой, индивидуальный опрос, выполнение практических упражнений, наблюдение
5.2.	Действия игрока в нападении	16	2	14	Групповой, индивидуальный опрос, выполнение практических упражнений, наблюдение
Блок 6. «Контрольные игры и соревнования, разбор игр»					
6.1.	Участие в соревнованиях	12	-	12	Групповой, индивидуальный опрос, наблюдение
6.2.	Разбор ошибок игры	4	4	-	Групповой, индивидуальный опрос, наблюдение
	Блок 7. «Итоговый контроль»				
7.1.	Текущая аттестация	4	1	3	Опрос по пройденному теоретическому материалу, наблюдение,

					контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке
7.2.	Итоговая аттестация	4	1	3	Опрос по пройденному теоретическому материалу, наблюдение, сдача нормативов, выполнение практических упражнений
Блок 8. «Заключительное занятие»					
8.1.	Заключительное занятие	2	-	2	-
	Итого:	**152**	**20**	**132**	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Блок 1. Вводное занятие

Тема 1.1. Вводное занятие.

Теория: знакомство с группой. Цели и задачи 1 года обучения. Инструктаж по ТБ и ПБ. Правила поведения на занятии.

Блок 2. Общая физическая подготовка.

Тема 2.1. Личная гигиена и правила самоконтроля.

Теория: личная гигиена. Правила закаливания. Элементы самомассажа. Профилактика травм при спортивных и подвижных играх. Правила оказания первой помощи.

Практика: ПМП при ушибах и вывихах.

Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения

Теория: понятие о воспитание физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для данной спортивной дисциплины.

Практика: упражнения для развития быстроты и для воспитания скоростно-силовых качеств.

Тема 2.3. Подвижные игры.

Теория: правила и терминология игр.

Практика: подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега, подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве, подвижные игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и меткость, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей, игры на комплексное развитие координационных способностей.

Тема 2.4. Эстафеты и игровые взаимодействия.

Теория: правила игр, работа с партнером.

Практика: эстафеты и игровые взаимодействия с бегом на скорость, с мячами разной величины, обручами, кубиками, комбинированные, парами.

Блок 3. Специальная физическая подготовка

Тема 3.1. Развитие быстроты движений баскетболиста

Практика: Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста

Тема 3.2. Развитие специальной выносливости баскетболиста

Практика: Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

Тема 3.3. Развитие скоростно-силовых качеств баскетболиста

Практика: Упражнения для развития скоростно – силовых качеств баскетболиста.

Блок 4. Техническая подготовка

Тема 4.1. Имитационные упражнения без мяча

Практика: 1.1.Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

с разной скоростью;

в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

1.9. Повороты в движении.

1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты

Тема 4.2. Ловля и передача мяча

Практика: 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.3. Двумя руками от груди в движении.

2.4. Передача одной рукой от плеча.

2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.

2.6. То же после ведения мяча.

2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.

2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.

2.9. Передача одной рукой снизу от пола.

2.10. То же в движении.

2.11. Ловля мяча после полуотскока.

2.12. Ловля высоко летящего мяча.

2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

Тема 4.3. Ведение мяча

Практика: 3.1. На месте.

3.2. В движении шагом.

3.3. В движении бегом.

3.4. То же с изменением направления и скорости.

3.5. То же с изменением высоты отскока.

3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.

3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.

3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Тема 4.4. Броски мяча

Практика: 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.

4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.

4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.

4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.

4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.

4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.

4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.

4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.

4.9. В прыжке одной рукой с места.

4.10. Штрафной.

4.11. Двумя руками снизу в движении.

4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.

4.13. В прыжке со средней дистанции.

4.14. В прыжке с дальней дистанции.

4.15. Вырывание мяча.

4.16. Выбивание мяча.

Блок 5. Тактическая подготовка

Тема 5. 1. Действия игрока в защите

Практика: 1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.

2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.

3. Перехват мяча.

4. Борьба за мяч после отскока от щита.

5. Командные действия в защите.

Тема 5.2.Действия игрока в нападении

Практика: 1. Быстрый прорыв.

2. Командные действия в нападении.

3. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями

Блок 6. Контрольные игры и соревнования, разбор игр

Тема 6.1. Участие в соревнованиях

Практика: участие в соревнованиях районного и городского уровней.

Тема 6.2. Разбор ошибок игры.

Теория: Просмотр игр, всей командой обсуждение ошибок

Блок 7. Итоговый контроль

Тема 7.1. Текущая аттестация.

Теория: опрос по пройденному материалу.

Практика: контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.

Тема 7.2. Итоговая аттестация.

Теория: опрос по пройденному материалу.

Практика: сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

Блок 8. Заключительное занятие

Тема 8.1. Заключительное занятие.

Практика: подведение итогов за прошедший год обучения и по всему курсу. Рефлексия.

Требования к уровню подготовки

Предметно-информационная составляющая:

- представления об основных понятиях игры в баскетбол;

- правила игры и выполнение элементарных упражнений с мячом;
- выполнение тренировочных упражнений на развитие различных групп мышц, скорости, ловкости, меткости, командного взаимодействия.

Деятельностно-коммуникативная составляющая:

- соблюдать правила личной гигиены и делать утреннюю зарядку;
- владеть основным минимумом техники передвижения, стойки баскетболиста, техникой владения мяча и передачи его, подачи;
- работать в групповых и командных тренировках;
- владеть основными приемами тактики защиты и нападения;
- участвовать в спортивных состязаниях своей возрастной группы.

Ценностно-ориентационная составляющая:

- привычка к здоровому образу жизни, к позитивному общению друг с другом;
- патриотическое чувство через занятия спортом и изучение истории спорта в России.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Помещение для занятий: спортивный зал.

№	Оборудование	Количество /шт
1.	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	2
2.	Мяч баскетбольный	15
3.	Доска тактическая	1
4.	Мяч набивной	15
5.	Свисток	1
6.	Секундомер	1
7.	Гимнастическая стенка	6
8.	Скакалка	15
9.	Мяч теннисный	15
10.	Стойка для обводки	15
11.	Фишки (конусы)	20
12.	Корзина для мячей	2
13.	Мяч волейбольный	2

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Количество педагогов, ведущих занятие: 1.

2. Требования к компетенции педагога:

− педагогическое образование;

− профильная подготовка педагога:

- профессиональная компетенция педагога, 1 квалификационная категория.

− владение знаниями по основам психологии детей и подростков;

− владение основами знаний по работе с детьми особых категорий (одаренные и мотивированные дети, дети с ОВЗ)

− владение знаниями по ТБ и ПБ.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

	Учебные пособия
1.	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
2.	Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
3.	Баскетбол: Учебник для вузов физ. культуры / Под общ. ред. Ю. М.Портно- ва. - М., 1997.
4.	Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев, 1997,
5.	Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера— И,1997.
	Методическая продукция
1.	Таблицы контроля уровня освоения программы: оценка уровня соответствия нормативам по общей и специальной физической подготовке; контрольно-переводные нормативы
2.	Перечень тренингов на взаимодействие и командообразование
3.	Перечень тренингов по психологической подготовке спортсмена к соревнованиям
4.	*Дидактические материалы*
5.	Таблица нормативов по физической подготовке спортсмена
6.	Таблица «Правила травмобезопасности»
	Таблица «Правила оказания первой помощи»
1.	Таблицы контроля уровня освоения программы: оценка уровня соответствия нормативам по общей и специальной физической подготовке; контрольно-переводные нормативы
2.	Перечень тренингов на взаимодействие и командообразование
3.	Перечень тренингов по психологической подготовке спортсмена к соревнованиям

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2006.-100 с.

2. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002

3. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с.

4. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.

5. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры.-М.: СпортакадемПресс, 2002.-279 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	Пол	7-9 лет	10-12 лет	13-15 лет	16-18 лет
Бег 20 м(с.)	Юноши	4,5	4,4	4,3	4,0
	Девушки	4,7	4,6	4,5	4,3
Скоростное ведение мяча 20 м. (с.)	Юноши	11,0	10,7	10,3	10,0
	Девушки	11,4	11,1	10,8	10,7
Прыжок в длину с места (см.)	Юноши	130	150	170	180
	Девушки	115	130	150	160
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см.)	Юноши	24	28	31	35
	Девушки	20	23	27	30
Передача мяча одной рукой за 30 с. С расстояния 1,5 м. (кол-во раз)	Юноши	20	24	28	30
	Девушки	18	22	26	28
Выполнение бросков с ближней дистанции за 60 с.	Юноши	7	9	11	15
	Девушки	5	7	9	12