

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Пышминского муниципального округа Свердловской области
«Пышминская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета:
Протокол №1 от 31.08.2026

Утверждаю:

директор

МБУ ДО ЦМО СО

«Пышминская СП»

/А.А.Аминев/

Приказ №63-ОД от 31.08.2026г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«баскетбол»**

Возраст учащихся: с 8 до 17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Шнюкова Л.А.,

тренер-преподаватель

пгт. Пышма,

2026г

1. Основные характеристики

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «баскетбол» относится к физкультурно-спортивной направленности, так как баскетбол способствует гармоничному физическому развитию детей, разносторонней подготовке и укреплению здоровья.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 №19 об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
4. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках национального проекта «Образование».
6. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утв. распоряжением правительства РФ от 24 ноября 2020 года № 3081-р.
7. Стратегия развития физической культуры и спорта Свердловской области на период до 2035 года, утв. Постановлением Правительства Свердловской области от 25 декабря 2019 г. №1001-ПП.
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 04.03.2022 г. № 219-д «О внесении изменений в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», утвержденные приказом ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 г. № 934-д.
10. Устав МБУ ДО ПМО СО «Пышминская СШ».

Актуальность программы обусловлены потребностью современного общества в формировании у подрастающего поколения навыков здорового

образа жизни, способности активно включаться в разнообразные формы спортивно - оздоровительной деятельности, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. Сегодня дети много времени проводят за гаджетами и компьютерами, заменяют двигательную активность усилением активности в компьютерных играх. Привлечь детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом можно через организацию занятий по доступным и увлекательным спортивным играм, в том числе по баскетболу

Отличительные особенности программы в воспитании дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, этичности поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Девиз игры в баскетбол – «Один за всех, все за одного!».

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, выявление и поддержку одаренных детей;

Адресат общеразвивающей программы: Программа одинаково рассчитана и подходит, как для мальчиков, так и для девочек в возрасте от 8 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний. Наполняемость групп составляет 8 - 15 человек, что соответствует требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.3648-20 и условиям МБУ ДО ПМО СО «Пышминская СШ». Состав групп постоянный, допускается зачисление обучающихся в течение всего учебного года. Специального отбора в группы не производится. В одной группе могут заниматься учащиеся разного возраста. Возможен дополнительный набор при наличии свободных мест.

Режим занятий: Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам. Рекомендуемое время занятий: по 2 часа 3 раза в неделю с 10 минутным перерывом (итого 6 часов в неделю).

Объем и срок освоения общеразвивающей программы: Занятия проводятся с сентября по май включительно (39 недель) в объеме 234 часа.

Срок освоения общеразвивающей программы – 1 год.

Особенности организации образовательного процесса – модель реализации программы традиционная, представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение 1 года.

Перечень форм обучения - групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы - контрольно-переводные нормативы (практика) и контрольные тесты (теория), тренировочные игры.

Перечень видов занятий - беседа, опрос, открытое учебно-тренировочное занятие.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий баскетболом.

Задачи:

Обучающие:

- способствовать приобретению теоретических знаний и практического опыта, необходимого в баскетболе;
- развивать важные двигательные качества баскетболиста: быстроту, ловкость, силу и выносливость;
- обучить технике баскетбола;

Развивающие:

- формировать умение использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;
- развивать координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений) и кондиционные (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способности; формировать индивидуальный двигательный режим учащихся;
- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;
- формировать умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;
- способствовать воспитанию моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- отбор одаренных детей.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный план

Год обучения	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	8	8	0	Контрольные тесты
	Общая физическая подготовка	92	0	92	Контрольные тесты

	Техническая подготовка	60	0	60	Контрольные тесты, тренировочные
	Тактическая подготовка	20	0	20	выполнение контрольных нормативов по ТТП
	Игровая подготовка	50	0	50	наблюдение
	Контрольные испытания	4	0	4	Нормативы
	Итого	234	8	226	

Учебный (тематический план) 1 года обучения

Таблица 1

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль первого года обучения					
1.	Теоретическая подготовка	8	8	0	контрольные тесты
1.1.	Вводное занятие. ТБ.	2	2	0	
1.2.	Значение здорового образа жизни.	2	2	0	
1.3.	История и развитие мирового и отечественного баскетбола.	2	2	0	
1.4.	Правила игры в баскетбол.	2	2	0	
2.	Общая физическая подготовка	92	0	92	контрольно-переводные нормативы
2.1.	Строевые упражнения.	8	0	8	
2.2.	Элементы ходьбы и бега.	8	0	8	
2.3.	Гимнастические упражнения.	10	0	10	
2.4.	Л/а упражнения.	20	0	20	
2.5.	Акробатические упражнения.	14	0	14	
2.6.	Упражнения в висах и упорах.	16	0	16	
2.7.	Подвижные игры.	16	0	16	
3.	Техническая подготовка	60	0	60	контрольно-переводные нормативы
3.1.	Передвижения без мяча.	12	0	12	
3.2.	Приемы владения мячом руками.	12	0	12	
3.3.	Приемы броска с двух ног.	6	0	6	

3.4.	Остановка с мячом в два шага.	6	0	6	
3.5.	Ведение мяча.	6	0	6	
3.6.	Обманные движения (финты).	2	0	2	
3.7.	Отбор мяча.	6	0	6	
3.8.	Вбрасывание мяча.	4	0	4	
3.9.	Техника игры.	6	0	6	
4.	Тактическая подготовка	20	0	20	контрольно-переводные нормативы
4.1	Индивидуальные действия.	4	0	4	
4.2	Групповые действия.	4	0	4	
4.3	Позиционные действия.	4	0	4	
4.4.	Командные действия.	8	0	8	
5.	Игровая подготовка	50	0	50	Тренировочные игры
6.	Контрольные испытания	4	0	4	Нормативы
	Итого	234	8	226	

Содержание учебного (тематического плана)

Раздел 1. Теоретическая подготовка (основы знаний по баскетболу).

1.1. Вводное занятие. ТБ.

Теория: Знакомство с программой. Беседа о технике безопасности.

1.2. Значение здорового образа жизни.

Теория: Базовые представления о приемах самоконтроля. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа.

1.3 История и развитие мирового и отечественного баскетбола.

Теория: История развития баскетбола. Краткий обзор возникновения и развития баскетбола. Основатель игры в баскетбол. Родина баскетбола. Первые шаги баскетбола в мире и у нас в стране. Развитие баскетбола среди воспитанников спортивной школы (далее – СШ). Описание игры. Показ наглядных материалов.

1.4 Правила игры в баскетбол.

Теория: Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по баскетболу среди воспитанников СШ.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1 Строевые упражнения.

Практика: Строевые приемы (команды для управления группой). Построения (шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал). Перестроения (в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два). Предварительная и исполнительная части команд. Повороты и передвижения (сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыкания, перестроения, действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю). Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения шагом и бегом.

2.2 Элементы ходьбы и бега.

Практика: Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев сзади, в седе. Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с внезапной остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами.

2.3 Гимнастические упражнения.

Практика: Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц предплечья и плеча, для плечевого сустава, для мышц ног и тазового пояса, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами: со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по скамейке. Смешанные висы.

2.4 Л/а упражнения.

Практика: Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег (3x10м). Эстафетный бег с этапами до 40м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 - 11 минут. Бег или кросс до 1000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Полоса препятствий (из 10 видов упражнений). Метание малого мяча в цель на дальность отскока и на дальность.

2.5 Акробатические упражнения.

Практика: Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке, кувырок назад, стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора в упор присев и последующий прыжок вверх со взмахом рук. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом)

колоне, левая нога в сторону на носок. Перекат назад из упора присев в упор на лопатках согнувшись.

2.6 Упражнения в висах и упорах.

Практика: Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

2.7 Подвижные игры.

Практика: Подвижные игры на быстроту реакции («колечко», «поймай мешок»), на развитие скоростных качеств («салки», «кто быстрее», «бездомный заяц»), на развитие меткости («самый меткий», «сбей кегли»).

Раздел 3. Техническая подготовка.

3.1. Передвижения без мяча.

Практика: Бег - по прямой, изменяя направление и скорость. Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толком двух ног с места и с разбега.

3.2. Приемы владения мячом руками.

Практика: Ведение мяча. Бросок с двух шагов.

3.3. Приемы броска с двух ног.

Практика: Бросок баскетбольного мяча со средней дистанции.

3.4. Остановка с мячом в два шага.

Практика: Остановка в один или два шага.

3.5. Ведение мяча.

Практика: Ведение одной рукой попеременно.

3.6. Обманные движения (финты).

Практика: Обучение финтам после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону), во время ведения мяча внезапная отдача мяча назад, находящемуся сзади: показать ложный выпад, уйти в сторону рывком, имитируя передачу партнеру, и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

3.7. Отбор мяча.

Практика: Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом.

3.8. Вбрасывание мяча.

Практика: Вбрасывание одной рукой из-за плеча. На вбрасывание дается 5 секунд.

3.9. Техника игры.

Практика: Правильное расположение пальцев рук.

Раздел 4. Тактическая подготовка.

4.1. Индивидуальные действия.

Практика: Выбор места на площадке. Отбор мяча.

4.2. Групповые действия.

Практика: Взаимодействие трех и более игроков. Комбинации в тройках: «восьмерка».

4.3. Позиционные действия.

Практика: Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника.

4.4. Командные действия.

Практика: Тактика защиты. Тактическая подготовка в двусторонней игре.

Раздел 5. Игровая подготовка

Практика: Учебные игры, эстафеты. Закрепление тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- уметь находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- уметь рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- уметь вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Личностные результаты:

- формировать умения использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;
- развить коммуникационные навыки группового взаимодействия, развитие его форм посредством игр и соревнований;
- уметь оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательной подготовленности и в соответствии с этим решение задачи личностного физического совершенствования.

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола.

2. Организационно – педагогические условия

2.1. Календарный учебный график на 2026-2027 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2026	31.05.2027	39	117	234	по 2 часа 3 раза в неделю (итого 6 часов в

						неделю)
Каникулы: с 01 июня по 31 августа 2027						

2.2. Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение

- Баскетбольный щит с кольцом (5 штук на группу; 100% времени реализации программы);
- Мяч баскетбольный (15 штук на группу; 100% времени реализации программы);
- Физкультурно-спортивный зал (от 15*12 м до 36*18 м) (1 помещение на группу; 100% времени реализации программы);
- Скакалка гимнастическая (4 единиц на группу; 100% времени реализации программы);
- Мячи набивные (масса 1кг).

Кадровое обеспечение

Реализацию программы обеспечивает тренер-преподаватель, обладающий профессиональными знаниями и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности.

Уровень образования педагога: среднее профессиональное образование, высшее образование – бакалавриат, высшее образование – специалитет или магистратура.

Уровень соответствие квалификации: образование педагога соответствует профилю программы.

Профессиональная категория: без требований к категории

Методические материалы

- журнал «Физкультура и спорт»,
- видеодиски с лучшими баскетбольными матчами.

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

В начале (сентябрь) учебного года принимаются контрольное нормативы, в середине учебного года (декабрь) – контрольные нормативы по технической подготовке, и в середине июня, обязательная сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке, для перевода на следующий год обучения. Обучающимся предлагается 4 контрольно-переводных норматива по физической подготовке (Приложение 1,2). При не сдаче норматива, повторяется сдача через месяц (либо снижается показатель норматива). В середине и в конце учебного года будут проведены выездные соревнования различного уровня.

3.Список литературы

Для педагога:

1. Андреев С. Н. Баскетбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 2019. – 144 с., ил.
2. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных баскетболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2018. – 272 с.
3. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2019. – 336 с. 38.
4. Голомазов С., Чирва Б. Баскетбол. Аналитические закономерности взятия ворот. Научно-методическое издание. Выпуск 14. – М.: РГАФК, 2000. – 31 с.
5. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика баскетбола. Техника игры. – М.: «СпортАкдемПресс», 2018. – 472 с.
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Волгоград: Учитель, 2018г.
7. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022. № 678-р.
8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18.11.2015 г.)
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
11. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".
12. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 № 11).
13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
14. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утв. распоряжением правительства РФ от 24 ноября 2020 года № 3081-р.

15. Стратегия развития физической культуры и спорта Свердловской области на период до 2035 года, утв. Постановлением Правительства Свердловской области от 25 декабря 2019 г. №1001-ПП.

16. Устав МБУ ДО ПМО СО «Пышминская СШ».

17. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».

Литература для учащихся (родителей):

1. Кузнецов А.А. Баскетбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2018.

2. Годик М.А., Скородумова А.П. Интересные спортивные игры. – М.: Советский спорт, 2019. – 336 с. 38.

Контрольно-переводные нормативы

Год обучения	Прыжок в длину	30м	Броски со штрафной линии	Скакалка за 1 мин.
1 год	1,25	7,8	10/5	120

Контрольные тесты

1. В каком году был «изобретён» баскетбол?
 - а) 1986 год
 - б) 1905 год
 - в) 1891 год
 - г) 1936 год
2. Кто «изобрёл» баскетбол?
 - а) Джеймс Нейсмит
 - б) Луи Чемберлен
 - в) Деметре Викелас
 - г) Джемс Коннолли
3. Когда была создана Международная федерация баскетбола?
 - а) 18 июня 1932 года
 - б) 21 июня 1940 года
 - в) 7 ноября 1917 года
 - г) 5 декабря 1955 года
4. Где и когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу?
 - а) III О.И. в Сент-Луисе, 1904 год
 - б) I О.И. в Афинах, 1896 год
 - в) VIII О.И. в Париже, 1924 год
5. Когда был включён баскетбол в программу Олимпийских игр?
 - а) 1936 год, XI- О.И. в Берлине
 - б) 1952 год, XV О.И., Хельсинки
 - в) 1908 год, IV О.И., Лондон
6. На каких Олимпийских играх впервые был включён женский баскетбол в программу соревнований?
 - а) XIV О.И. - Лондон, 1948 год
 - б) XVII О.И. - Рим, 1960 год
 - в) XXI О.И. - Монреаль, 1976 год
7. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами?
 - а) XVIII О.И.- Токио, 1964 год
 - б) XX О.И.- Мюнхен, 1972 год
 - в) XXI О.И.- Монреаль, 1976 год
8. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:
 - а) ловлю, остановки, повороты, ведение мяча
 - б) передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты
 - в) ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину
9. Технику передвижений в баскетболе составляют:
 - а) ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты
 - б) бег, прыжки, передачи мяча, бросок мяча
 - в) бег, ведение, остановки, передачи мяча, повороты
10. Сколько человек играют на площадке?
 - а) 4
 - б) 5
 - в) 6
 - г) 11

Критерии оценивания:

10-7 – усвоил материал

6-3 – необходимо повторить

До 2 – повторное изучение