

Управление образования муниципального округа Первоуральск  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 28»  
623107 Свердловская область, г. Первоуральск, улица Зои Космодемьянской, 20  
Тел./факс: 8 (3439) 63 – 15 – 47; 63 – 13 – 97  
e-mail: [chkola28@mail.ru](mailto:chkola28@mail.ru)  
сайт: [школа-28.рф](http://школа-28.рф)

СОГЛАСОВАНО:  
на заседании Педагогического совета  
протокол от 26.08.2025 г. № 1



## Рабочая программа курса «Спортивные игры. Баскетбол»

(часть дополнительной общеобразовательной программы МАОУ СОШ № 28)

### НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СОРТИВНАЯ

Уровень: базовый  
Возраст обучающихся: 16-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель: С.Р.Ахметзянов

Первоуральск, 2025 г.

1

## **2. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы**

### **2.1. Пояснительная записка**

#### **Направленность общеразвивающей программы: физкультурно-спортивная.**

**Актуальность:** в наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамики. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности обучающихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-спортивной работы в образовательной организации, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств физкультурно-спортивной работы со школьниками во внеурочное время баскетбол занимает видное место. Развивает двигательную активность, улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепление иммунной системы организма.

Программа «Спортивные игры. Баскетбол» разработана на основе следующих документов:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- Концепции развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726;
- Письма Минобрнауки России от 18.11.15 № 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Приказ Министерства просвещения России от 30.09.2020 года № 533 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями;
- Приказ Министерства просвещения России от 30.09.2020 года № 533 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение Свердловской области «Дворец молодежи» от 04.03.2022 г. № 219 – од «О внесении изменений в методические

рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года N 2«Об утверждении [санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и \(или\) безвредности для человека факторов среды обитания"](#)»
  - Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» 2.4.3172-14 № 41;
  - «Положения о дополнительном образовании детей в ОО» МАОУ СОШ № 28 от 24.01.2021 приказ № 92;
  - Устава МАОУ СОШ № 28 и других нормативных и локальных актов.

**Отличительные особенности программы, новизна:** программа рассчитана на работу с подростками «группы риска». Работая по данной программе, педагог опосредованно противодействует губительному процессу вовлечения детей и подростков в зависимость от ПАВ и использования ими других форм девиантного поведения. Предполагается качественное изменение отношения детей и подростков к организации здорового образа жизни. Тем самым уменьшится количество детей и подростков, входящих в «группы риска» путем организации их досуга и вовлечением в спортивно-оздоровительные мероприятия.

**Адресат общеразвивающей программы:** учащиеся 10 – 11 классов (16 – 17 лет). В группу принимаются все желающие.

**Режим занятий:**

Продолжительность одного академического часа – 40 минут.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут

Общее количество часов в неделю – 1 час.

**Объем общеразвивающей программы – 34 часа.**  
Программа рассчитана на 1 год обучения.

**Особенности организации образовательного процесса**

1. «Стартовый уровень»- предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы.
2. «Базовый уровень» - предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и

языка, гарантированно обеспечивает трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно- тематического направления общеразвивающей программы.

**3. «Продвинутый уровень»** - предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным ( возможно узкоспециализированным) и нетрадиционным разделам в рамках содержательно- тематического направления общеразвивающей программы. Также предполагает углубленное изучение содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы и доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно- тематического направления общеразвивающей программы.

Каждому обучающемуся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе должно обеспечиваться право на стартовый доступ к любому из предоставляемых уровней через организацию условий и процедур оценки изначальной готовности обучающегося ( где определяется та или иная степень готовности к освоению содержания материала заявленного обучающимся уровня).

**Формы обучения:** фронтальная, групповая, индивидуально-групповая.

**Виды занятий:** беседа, инструктажи, тренировки, соревнования, турниры, эстафеты, игры.

**Формы подведения итогов реализации общеразвивающей программы:**  
спортивная игра

## **2.2 Цель и задачи общеразвивающей программы:**

**Цель программы:** Создание условий для формирования у детей и подростков мотивации здорового образа жизни, путем вовлечения в спортивную деятельность с целью самореализации личности, физического и духовного развития.

Для достижения этой цели решаются следующие **задачи**:

**Образовательные:**

- формирование представлений об игре в баскетбол;
- обучение основам техники и тактики игры в баскетбол;
- обучение основным техническим и тактическим приёмам.

**Оздоровительные:**

- укрепление здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию.

**Развивающие:**

- развитие и совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений;

- развитие основных двигательных качеств (быстроты, координации, ловкости, выносливости, гибкости), а так же психических качеств (памяти, внимания, мышления).

**Воспитательные:**

- привитие стойкого интереса к занятиям спортом, к баскетболу;
- формирование потребности в самостоятельном физическом развитии детей и подростков;
- формирование потребности в здоровом образе жизни детей и подростков.

## 2.3. Содержание общеразвивающей программы

### Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общие теоретические занятия	2	2		Тест, анкетирование
2	Тактика ведения и передачи мяча	14		14	Контрольные нормативы, контрольные занятия, наблюдение
3	Тактика нападения	7	1	6	Контрольные нормативы, контрольные занятия, наблюдение
4	Защита в игре	2		2	Контрольные нормативы, контрольные занятия, наблюдение
5	Броски	7		7	Контрольные нормативы, контрольные занятия, наблюдение
6	Учебно- тренировочная игра	2		2	Соревнования; игры
<b>Всего</b>		<b>34</b>	<b>3</b>	<b>31</b>	

### Содержание учебного (тематического) плана

#### 1. Введение

- физическая культура и спорт в России.
- состояние и развитие баскетбола в России.

- воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- гигиенические требования к спортсменам.
- влияние физических упражнений на организм человека.
- профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
- основы техники игры и техническая подготовка.

## **2. Общая физическая подготовка**

Развитие физических качеств:

- быстрота-бег 30м до 100м;
- гибкость- кувырки, перевороты, прыжки;
- равновесие на гимнастической скамейке, метание, жонглирование;
- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения;
- выносливость – равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000 м. Кросс от 3 до 5 км.

Планирование с учетом и без учета времени.

- Сила – прыжки в высоту через планку, в длину с места, многоскоки.
- Бег в гору, по снегу, игры с отягощениями.
- Метание гранаты, копья.
- Толкание ядра.

## **3. Специальная физическая подготовка**

- упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, бег за лидером. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Многоскоки. Прыжки на одной ноге.

Упражнения с отягощениями.

- упражнения, необходимые для выполнения броска. Отталкивание от стены ладонями, пальцами, резиновым бантом. Метание мячей различного веса. Броски мяча в прыжке с разбега, через волейбольную сетку, веревочку на точность попадания.
- упражнения для развития игровой ловкости, комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

## **4. Техническая подготовка**

- прыжок толчком двух ног, одной ноги. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Повороты вперед, назад.
- ловля мяча двумя руками на месте, в движении. Ловля мяча двумя руками при встречном движении, при движении сбоку, одной рукой на месте. Передача мяча двумя руками сверху, в движении, в прыжке. Передача мяча одной рукой от плеча, одной рукой снизу, в прыжке.
- ведение мяча без зрительного контроля, с высоким отскоком, с низким отскоком, на месте по прямой, по дуге, по кругам.

- броски в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками под углом к щиту, одной рукой от плеча, одной рукой снизу. Броски в корзину одной рукой в движении, в прыжке.

## **5. Тактическая подготовка**

- тактика нападения: - выход для получения мяча, розыгрыш мяча, атака корзины, «передай мяч и выходи».
- тактика защиты: - противодействие полученного мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча, атака корзины. Подстраховка. Система личной защиты. Групповой отбор мяча.

## **6. Спортивные игры**

Спортивные подвижные игры различного характера. Правила игр.

## **7. Соревнования.**

Принимать участие в соревнованиях согласно положению.

### **2.4. Планируемые результаты**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

#### ***Личностные результаты:***

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

#### ***Метапредметные результаты:***

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

### ***Предметные результаты***

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Использовать подвижные игры с элементами баскетбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Излагать факты истории развития баскетбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

## **3. Организационно-педагогические условия**

### **3.1. Календарный учебный график на 2022 – 2023 учебный год**

<b>№ п/п</b>	<b>Основные характеристики образовательного процесса</b>	
<b>1</b>	Количество учебных недель	34
<b>2</b>	Количество часов в неделю	1
<b>3</b>	Количество часов	34

<b>4</b>	Недель в I полугодии	16
<b>5</b>	Недель во II полугодии	18
<b>6</b>	Начало учебного года	01.09.2022
<b>7</b>	Каникулы	31.10.22 – 06.11.22 02.01.23 – 08.01.23 20.03.23 – 02.04.23
<b>8</b>	Окончание учебного года	28.05

### **3.2. Условия реализации программы**

**- материально-техническое обеспечение:**

Спортивный зал.

Спортивный инвентарь: кольца для баскетбола – 4 шт.; мячи баскетбольные; мячи набивные различной массы; сетки баскетбольные; маты, скакалки, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, гантеляи различной массы.

**- информационное обеспечение:**

видеоуроки: обучение основным техническим приёмам игры в баскетбол в группах начальной подготовки [https://www.youtube.com/watch?v=F\\_zowTpfqm0](https://www.youtube.com/watch?v=F_zowTpfqm0); обучение передачам <https://www.youtube.com/watch?v=hc7pRqbsIqo>; техника владения мячом в баскетболе <https://www.youtube.com/watch?v=Sxp1pepQyhw>

**- кадровое обеспечение:** учитель физической культуры, высшей категории.

**- методические материалы:** учебно-методическое пособие «Учебно-методический комплект по баскетболу с методикой преподавания»

Технологии, используемые на занятиях: здоровьесберегающая, игровая, информационно-коммуникационная и личностно-ориентированный подход.

**3.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы:** контрольные занятия; наблюдение; тесты; контрольные нормативы; соревнования; игры; анкетирование; результаты диагностики.

#### **Нормативные требования для групп начальной подготовки**

Специальная физическая подготовка баскетболистов

<b>Высота подскока (см)</b>		<b>Бег 20 м (с)</b>		<b>Бег 40 с (м)</b>		<b>Бег 300 м (мин)</b>	
мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20

#### **Техническая подготовка баскетболистов**

Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	30	30

### Общая физическая подготовка

#### Формула определения ОУФК (общего уровня физической кондиции)

#### Таблицы оценки ОУФК учащихся школы

За основу определения общего уровня физической кондиции учащихся взяты, предложенные формула и таблицы ОУФК по президентским тестам, проводимых в целом по России.

Даны нормативы по видам программы по всем возрастным категориям в таблицах:

#### *Возрастные оценочные нормативы для мальчиков*

	ТЕСТ	15-17 лет
1.	Челночный бег 3 х 10 м (сек.)	7.2
2.	Прыжок в длину с места (см.)	210
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	31
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	20
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	1

#### *Возрастные оценочные нормативы для девочек*

	ТЕСТ	15-17 лет
1.	Челночный бег 3 х 10 м (сек)	8.1
2.	Прыжок в длину с места (см)	178
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	33
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	19
5.	Отжимание в упоре лежа (раз)	14

#### ФОРМУЛА определения ОУФК по видам программы ОФП

Для бега - (норма – результат) : норма

Для всех других видов - (результат – норма) : норма

Общий уровень физической кондиции определяется путем деления суммы результатов ОУФК по всем видам программы на 5.

ЗНАЧЕНИЕ ОУФК	ОЦЕНКА
От 0,61 и выше	СУПЕР
От 0,21 до 0,60	ОТЛИЧНО

От - 0,20 до 0,20	ХОРОШО
От – 0,6 до – 0,21	УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО
От – 1,00 до – 0,61	НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО
От – 1,01 и ниже	ОПАСНАЯ ЗОНА

#### 4. Список литературы

##### Нормативно-правовые документы:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 № 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Приказ Министерства просвещения России от 30.09.2020 года № 533 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями;
- Приказ Министерства просвещения России от 30.09.2020 года № 533 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение Свердловской области «Дворец молодежи» от 04.03.2022 г. № 219 – од «О внесении изменений в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года N 2«Об утверждении [санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и \(или\) безвредности для человека факторов среды обитания"](#)»

##### Литература, использованная при составлении программы:

1. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980
2. Баскетбол: Пер. с фр./Л. Легран, М.Ра. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 47 (1) с.:ил. – (Уроки спорта).
3. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
4. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1980

5. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.-М.: Дрофа, 2003
  6. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.
  7. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. – М.: Академия, 2008 – Серия «Высшее профессиональное образование»
  8. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Под редакцией Ю. М. Портнова. – М., 2004 г.
  9. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры.-М.: СпортакадемПресс, 2002
  10. Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с.
  11. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58 с.
- Литература для детей и родителей:**
1. Костикова Л. В. Баскетбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 2001 г.
  2. Дрюэт Д., Мэйсон П. Баскетбол. Спорт для начинающих. Издательство: АСТ, Астрель, 2002 г.
  3. Что такое ... Баскетбол. Издательство: Урал ЛТД, 2005 г.
  4. Спортивные игры. Том 1/ Под редакцией Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002 г.
  5. Спортивные игры. Том 2/ Под редакцией Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460074992

Владелец Селюнина Анна Владимировна

Действителен С 28.03.2025 по 28.03.2026