

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
сайт: школа-28.рф

СОГЛАСОВАНО:
на заседании Педагогического совета
протокол от 28.08.2026 г. № 1



УТВЕРЖДАЮ:
А.В. Селонина
Директор МАОУ СОШ № 28
(приказом от 01.09.2026 г. № 408)

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: Е.И.Ланщикова

Первоуральск, 2026 г.

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 гиподинамии. 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 негосударственное 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
	Всего	34	3	31	

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 полученному мячу. 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 объяснить 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

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

4	Неделя в I полугодии	16
5	Неделя во II полугодии	18
6	Начало учебного года	01.09.2022
7	Каникулы	31.10.22 – 06.11.22 02.01.23 – 08.01.23 20.03.23 – 02.04.23
8	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, гантели различной массы.

- информационное обеспечение:

видеоуроки: обучение основным техническим приёмам игры в баскетбол в группах начальной подготовки https://www.youtube.com/watch?v=F_zowTpfqm0; обучение передач <https://www.youtube.com/watch?v=hc7pRqbsIgo>; техника владения мячом в баскетболе <https://www.youtube.com/watch?v=SxplpepQyhw>

- **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 диагностик.

Нормативные требования для групп начальной подготовки

Специальная физическая подготовка баскетболистов

Высота подскока (см)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (мин)	
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 x 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 x 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 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. 5-11 кл.; 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. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002 г.
5. Спортивные игры. Том 2/ Под редакцией Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004 г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 352191790442986473152692261956718905753445707929

Владелец Селюнина Анна Владимировна

Действителен с 20.04.2026 по 20.04.2027