Управление образования Администрации города Нижний Тагил
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
ГИМНАЗИЯ № 86
Ассоциированная школа ЮНЕСКО

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 86
Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 86
Дата: 2026.09.08 13:04:27 +05'00'

Принята на заседании
педагогического совета
МАОУ Гимназии № 86
Протокол № 13 от 28.05.2026 г.

Утверждаю:
Директор
МАОУ Гимназии № 86
_____ Делидова Е.С.
Приказ № 172-А от 13.07.2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол»

Возраст обучающихся: 12-17 лет
Срок реализации 1 год

Автор-составитель:
Рудометова К.А.
педагог дополнительного образования

г. Нижний Тагил
2026 г.

Основные характеристики
1.1ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа “Баскетбол” имеет физкультурно-спортивную направленность, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Нормативно-правовая основа:

Программа «Баскетбол» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой и разработана в соответствии с:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).

4. Федеральный закон от 28.12.2024 N 543-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации".

5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

6. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации до 2030 года».

7. Указ Президента Российской Федерации от 19.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

8. 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» (далее - СанПиН).

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №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».

10. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 N 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими

образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

11. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N 652Н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок).

13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

14. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

15. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

16. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием серевых форм реализации образовательных программ».

17. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).

18. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий».

19. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

20. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

21. Устав МАОУ Гимназии № 86.

22. Приказ директора № 201-А от 03.09.2024г. «Об утверждении Положения о дополнительных общеобразовательных МАОУ Гимназии №86».

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. Снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми дает возможность и баскетбол. Именно эта игра способствует развитию всех необходимых для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях спортивного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы.

Актуальность программы в приобщении воспитанников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Адресат программы

Работа по программе ориентирована на обучающихся 6-11 классов. данный курс тесно связан со школьной программой по предмету «Физическая культура» и ориентирован на учащихся 12-17 лет. Программа учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить широкий круг

желающих заниматься баскетболом и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий этим видом спорта.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на один год обучения. Общая продолжительность обучения составляет 102 часа. В учебную группу принимаются все желающие, без специального отбора. При определении режима занятий учтены санитарно-эпидемиологические требования к проведению занятий с обучающимися. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 3 часа, с перерывом 10-15 мин. Структура каждого занятия зависит от конкретной темы и решаемых в ней задач.

Форма обучения

Форма обучения – очная. Возможна реализация программы с применением дистанционных образовательных технологий.

Методы обучения: словесный, практический.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, мотивация.

Формы обучения: беседа, практическая работа, выполнение физических упражнений.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

Педагогические технологии: индивидуального обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения.

Особенности организации образовательного процесса

Состав группы школьников – от 10 до 15 человек.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, социализации обучающихся.

Задачи:

Образовательные: - обучать занимающихся лучшей игре с мячом - баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований; - дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие: - скреплять опорно-двигательный аппарат воспитанников; - способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся,

укреплять здоровье, закаливать организм; - целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка; - расширять спортивный кругозор детей.
Воспитательные: - формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения; - прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом; - пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая родителей воспитанников к проведению спортивных мероприятий и праздников; - способствовать социализации обучающихся.

1.3. Планируемые результаты

Личностные результаты:

-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

-в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учѐтом устойчивых познавательных интересов;

-развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Реализация программы это не только овладение техникой и тактикой игры, но и воспитание качеств личности:

- мгновенно оценивать обстановку;
- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;
-проявления высокой самостоятельности;
- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;
-умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уч-ся.

Предметные результаты:

- формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;

-знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;

-способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

-умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

-способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

-способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

Метапредметные результаты:

-Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

- Проговаривать последовательность действий во время занятий;

-Учиться работать по определенному алгоритму;

-Адекватно воспринимать оценку учителя.

-Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;

-Определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-Активно включаться в процесс по выполнению заданий;

-Выражать творческое отношение к выполнению заданий.

-Умение оформлять свои мысли в устной форме;

-Слушать и понимать речь других;

-Учиться работать в паре, команде, выполнять различные роли;

-Участвовать в коллективном обсуждении.

1.4. Содержание общеразвивающей программы

Учебно-тематический план

Модуль 1

№	Темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на баскетбольной площадке	3	2	1	-
2.	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	12	2	10	
3.	Освоение ловли и передачи мяча	12	2	10	
4.	Освоение техники ведения мяча	12	2	10	
5.	Овладение техникой бросков мяча	21	3	18	
6.	Освоение индивидуальной техники защиты.	24	3	21	
7.	Освоение тактики игры.	15	3	12	
8.	Контрольные упражнения.	3	0	3	

	Итого:	**102**	**17**	**85**	

Календарно-тематический план

№ занятия	*Наименование раздела, темы*	*Количество часов*
Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности на баскетбольной площадке (3 ч.)		
1	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий. История баскетбола.	3
Тема 2. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. (12 ч.)		
2	Упражнения общей физической подготовки.	3
3	Ведение мяча с изменением направления движения. Тактические действия в игре.	3
4	Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.	3
5	Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке. Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.	3
Тема 3. Освоение ловли и передачи мяча (12 ч.)		
6	Ловля мяча после отскока от пола.	3
7	Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке.	3
8	Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.	3
9	Броски мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	3
Тема 4. Освоение техники ведения мяча (12 ч.)		
10	Ведение мяча с изменением направления движения. Эстафеты с мячом.	3
11	Передвижение в основной стойке; остановка в шаге.	3
12	Ведение мяча с изменением направления движения. Техника ловли мяча после отскока от пола.	3
13	Игра в баскетбол по правилам (взаимодействие игроков во время игры). Остановка прыжком после ускорения.	3
Тема 5. Овладение техникой бросков мяча (21 ч.)		
14	Техника ловли мяча после отскока от пола	3
15	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	3
16	Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке.	3
17	Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.	3
18	Игра в баскетбол по правилам (взаимодействие игроков во время игры).	3
19	Игра в баскетбол по правилам (взаимодействие игроков во время игры).	3
21	Игра в баскетбол по правилам.	3
Тема 6. Освоение индивидуальной техники защиты (24 ч.)		
22	Ведение мяча-два шага-бросок.	3
23	Вырывание и выбивание мяча. Игра в баскетбол по правилам.	3
24	Вырывание и выбивание мяча. Игра в баскетбол по правилам.	3
25	Игра в баскетбол по правилам. Тактические действия в игре.	3
26	Игра в баскетбол по правилам. Тактические действия в игре.	3
27	Технические действия в игре.	3

28	Броски мяча с места и в движении.	3
Тема 7. Освоение тактики игры (15 ч.)		
29	Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям.	3
30	Командные технико-тактические действия при защите и нападении.	3
31	Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях.	3
32	Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях.	3
33	Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям.	3
Тема 8. Контрольные упражнения.		
34	Выполнение контрольных упражнений.	3

1.5 Содержание учебного плана
Модуль 1

Тема 1. Вводное занятие. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий. История баскетбола.

Тема 2. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Тактические действия в игре. Упражнения общей физической подготовки. Ведение мяча с изменением направления движения. Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке. Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.

Тема 3. Освоение ловли и передачи мяча. Ловля мяча после отскока от пола. Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке. Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке. Броски мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.

Тема 4. Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча с изменением направления движения. Эстафеты с мячом. Передвижение в основной стойке; остановка в шаге. Ведение мяча с изменением направления движения. Техника ловли мяча после отскока от пола. Игра в баскетбол по правилам (взаимодействие игроков во время игры). Остановка прыжком после ускорения. Игра в баскетбол по правилам.

Тема 5. Овладение техникой бросков мяча. Техника ловли мяча после отскока от пола. Игра в баскетбол по правилам (взаимодействие игроков во время игры). Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Игра в баскетбол по правилам.

Тема 6. Освоение индивидуальной техники защиты. Ведение мяча-два шага-бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в баскетбол по правилам. Тактические действия в игре. Технические действия в игре. Броски мяча с места и в движении.

Тема7.Освоение тактики игры. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям.

Тема 8. Контрольные упражнения. Выполнение контрольных упражнений.

2.1 Организационно-педагогические условия

2.1. Календарный учебный график

Начало учебного года - 01.09.2026

Окончание учебного года - 26.05.2027

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	26 мая	34	34	102	1 раз в неделю по 3 часа
Каникулы: 26 октября – 4 ноября, 31 декабря – 10 января, 29 марта – 6 апреля, 27 мая – 31 августа						

2.2. Условия реализации программы

Зал для занятий (спортивный), щиты баскетбольные с кольцами, мячи баскетбольные, конусы для обводки, гимнастические скамейки, сетки баскетбольные.

2.3. Формы аттестации

Промежуточная аттестация проводится 1 раз в течение учебного года с 10 по 30 мая. Аттестация проводится в форме зачета в виде: практика и теория. Она предусматривает теоретическую и практическую подготовку обучающихся в соответствии с требованиями дополнительной общеразвивающей программы. Участие в соревнованиях школьного, районного, городского уровнях.

2.4. Оценочные материалы

Учащиеся должны уметь:
Работать с баскетбольным мячом; Вести мяч, выполнять броски и передачи,
Играть по правилам в баскетбол.
Учащиеся должны знать:
правила игры в баскетбол, тактику игры в баскетбол, технические приемы ведения, передачи и броска мяча в кольцо.

2.5 Список литературы

1.Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. С, 2014г.

2.Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М.2017г.

3.Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов –М., ФиС, 2000.

4.Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.

5.Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.

6.Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений –М., ФиС, 2021

7.Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов–М., ФиС, 2000.

8.Кудряшов В.П., МирошниковаТ.И.,Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 2000.

9.Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения –М., ФиС, 2021.

10.Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение –М., ФиС, 2019.

11.Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара.2020г

12.Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста –М., ФиС,2018

Список литературы для учащихся:

1. Игрок на все времена: Майкл Джордан и Мир 2021г. Дэвид Хелберстам

2. Дневник баскетболиста .2015 г. Джим Керрол.

3. Баскетбол. Шаги к успеху . Виссел Холл.

4. Энциклопедия баскетбола . А.Я. Гомельский.