

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 36  
им. М.П. Одинцова  
620078, г. Екатеринбург, ул. Малышева, 134 тел. 8(343) 374-02-91, e-mail: soch36@eduekb.ru

ПРИНЯТО  
на заседании педагогического совета  
МАОУ СОШ № 36  
Протокол № 1 от «29» августа 2025г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ СОШ № 36  
А.С. Бабушкина

Приказ № 166-ТД от «27» августа  
2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности направленности  
«Баскетбол»**

**Автор-составитель: Кондратьев Максим Васильевич,  
педагог-организатор ОБЗР**

**г. Екатеринбург, 2025 год**

### Паспорт программы

Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол»
Нормативные основания для разработки программы	<p>1. Федеральный Закон №273–ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».</p> <p>2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 №1726-р).</p> <p>3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».</p> <p>4. 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»</p> <p>5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 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».</p> <p>6. Устав МАОУ СОШ № 36.</p>
Составитель программы	Кондратьев Максим Васильевич, педагог-организатор ОБЗР
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Форма реализации программы	Очная
Срок реализации программы	1 год
Класс	5-11

Категория обучающихся	Обучающиеся 5-11 классов
Уровень освоения программы	Базовый
Краткая аннотация программы дополнительного образования детей	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	5
2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ .....	6
3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ .....	7
4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК .....	9
5. УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН.....	10
6. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ .....	13
7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.....	14
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ .....	15

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ДООП «Баскетбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 5–11 классов общеобразовательной школы базового уровня, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

**Адресат программы:** обучающиеся 5-11-ых классов.

**Объем программы:** 99 часов

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Уровень программы:** базовый.

**Формы обучения:** очная.

**Формы организации процесса:** группа от 12 до 20 человек.

**Форма проведения занятий:** практические, комбинированные, соревновательные.

## 2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

ДООП «Баскетбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих *целей*: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими *задачами*:

- Развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию.
- Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.
- Укрепление здоровья, повышение работоспособности.
- Профилактика асоциального поведения.
- Коррекция психофизического развития.
- Организация условий для полезного проведения свободного времени.
- Воспитание силы воли, мужества, стойкости, патриотизма

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

– личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учеников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

– метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

– предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

В итоге реализации ДООП «Баскетбол» учащиеся *должны знать:*

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

*и должны уметь:*

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации ДООП «Баскетбол» учащиеся *смогут узнать:*

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

*и смогут научиться:*

- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу.



#### 4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК МАОУ СОШ № 36 на 2025-2026 учебный год																				
СЕНТЯБРЬ 2025							ОКТАБРЬ 2025							НОЯБРЬ 2025						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5					1 *	2	3
8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
29	30						27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30
ДЕКАБРЬ 2025							ЯНВАРЬ 2026							ФЕВРАЛЬ 2026						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4							
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
29	30	31					26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	
МАРТ 2026							АПРЕЛЬ 2026							МАЙ 2026						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1			1	2	3	4	5					1	2	3
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31
30	31																			

- нерабочие праздничные дни в РФ
- каникулы в МАОУ СОШ №36
- окончание триместра, выставление итоговых отметок
- \* - 01.11.2025 рабочая суббота (перенос с 03.11.2025)

#### Зачетные сессии

##### 9,11 классы

I - 21,23,28,30 октября 2025 г.

II - 29 января 3,5,10 февраля 2026 г.

##### 8,10 классы

I - 2,4,9,11 декабря 2025 г.

II - 5,7,12,14 мая 2026 г.



### 5. УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

Кол-во часов	Содержание материала
2	Инструктаж по Т/Б. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП.
2	Техника передвижения игрока. Ведение мяча одной рукой. Учебно-игровые задания.
2	Передача двумя руками над головой. Учебно-игровые задания.
2	Техника передач двумя руками в движении. Учебно-игровые задания.
2	Передачи мяча в движении. Броски после ведения. Учебно-игровые задания.
2	Техника передвижения при нападении. Учебная игра.
2	Повороты в движении. Учебная игра.
4	Ловля мяча, отскочившего от щита. Передачи в движении, броски с места. Учебная игра.
2	Техника бросков в движении после ловли мяча. Штрафные броски. Учебная игра.
2	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра.
4	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения. Учебная игра.
4	Техника броска в прыжке с места. Штрафные броски. Учебная игра.
4	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра.
4	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения. Учебно-игровые задания.
2	Контрольное тестирование
4	Техника передач и бросков в движении; опека игрока без мяча. Учебная игра.
4	Техника передачи одной рукой с поворотом и отвлекающим

	действием на передачу.
4	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом. Учебная игра.
4	Техника отвлекающих действий на бросок. Учебная игра.
4	Техника передач и ловли одной рукой, выбивание и вырывание. Опека игрока. Учебная игра.
4	Техника выбивания мяча после ведения. Опека игрока. Учебная игра.
4	Техника выбивания мяча после ведения. Опека игрока. Учебная игра.
4	Техника передачи одной рукой с поворотом. Учебная игра.
4	Техника передач в движении в парах. Учебная игра.
4	Техника передач в тройках в движении. Учебная игра.
6	Техника передач в движении. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра.
6	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита. Броски в прыжке с сопротивлением – в парах. Учебная игра.
5	Учебная игра.
2	Техника быстрого прорыва, заслона центровым игроком. Учебно-игровые задания.

## Содержание изучаемого курса

### *Перемещения*

Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

### *Передачи мяча*

Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).  
Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).  
Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.

Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

*Подачи мяча*

Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.

*Нападающие (атакующие) удары*

Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).

*Приём мяча*

Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками.

*Блокирование атакующих ударов*

Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Страховка при блокировании.

*Тактические игры*

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

*Подвижные игры и эстафеты*

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

*Физическая подготовка*

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

*Судейская практика*

Судейство учебной игры в баскетбол.

***Формы проведения занятий и виды деятельности***

Однонаправленные занятия.

Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техническому, тактическому или физическому.

Комбинированные занятия.

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия.

Построены на учебной двусторонней игре в баскетбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия.

## 6. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

*Формы учёта знаний и умений, система контролирующих  
материалов для оценки планируемых результатов освоения  
ДООП «Баскетбол»*

№	Контрольные нормативы	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Правила соревнований	+	+	+	+
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	10	13	15	20
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	10	12	15	16
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	10	12	15	16
5	Передачи над собой в круге без потерь	15	20	25	25
6	Подача (любая): из 6 попыток	4	5	–	–
	Подача (любая): из 10 попыток	–	–	7	8
7	Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность по 2 в каждую	–	3	4	5
8	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	3	4	5	5
9	Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя: из 6 попыток	3	3	4	4

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр;

К – полный комплект (на каждого обучающегося);

Г – комплект (для работы в группах).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	кол-во
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д
2	Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам)	Д
3	Дидактические материалы по основным разделам	Г
4	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д
5	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
6	Аудиозаписи	Д
7	Мультимедийный компьютер	Д
8	Стенка гимнастическая	Г
9	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г
10	Мячи: футбольные, теннисные, малые мячи (мягкие), набивное	Г
11	Палка гимнастическая	К
12	Мячи: баскетбольные, баскетбольные	К
13	Скакалка детская	К
14	Табло перекидное	Д
15	Стойки баскетбольные универсальные	Д
16	Обруч детский	Г
17	Жилетки игровые	Г
18	Сетка баскетбольная	Д
19	Аптечка	Д
20	Конус сигнальный	Г
21	Насос ручной	Д
22	Секундомер	Д
23	Площадка игровая баскетбольная	Д

## 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Белорусова В. В. Воспитание в спорте. М: ФиС,1974
2. Буйлин Ю. Ф., Портных Ю. И. Мини-баскетбол в школе. М: Просвещение,1976
3. Вуден Д. Р. Современный баскетбол. М: ФиС,1987
4. Гомельский А. Я. Тактика баскетбола. М: ФиС,1967
5. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. М: ФиС,1976
6. Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,1967
7. Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002
8. Коузи П., Поуэр Ф. Баскетбол, концепции и анализ (перевод с англ.) М: ФиС,1975
9. Кудряшов В., Мирошникова Р. Технические приемы в баскетболе. Минск: «Беларусь»,1967
10. Лях В. И. Развивая координационные способности. //ФК в школе, 88 №12
11. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М: ФиС,2000
12. Преображенский И. Н., Хазарянц А. А. Баскетбол в школе. М: Просвещение, 69
13. Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1. М: Советский спорт, 2002
14. Уикс Г. Стратегия баскетбола. М: ФиС,1968
15. Яхонтов Е. Р. Индивидуальная подготовка баскетболистов. М: ФиС,1975
16. Яхонтов Е. Р. , Кит Л. С. Индивидуальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,1981
17. 20. Былеева Л. В. Подвижные игры: учеб. пособие для ин-тов физич. культуры / Л. В. Былеева, И. М. Коротков. — М., 1982

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 163087394189883410712196312938131625200663305521

Владелец Бабушкина Александра Сергеевна

Действителен с 06.02.2025 по 06.02.2026