Управление образования Администрации
Новоуральского городского округа
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №54»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «СОШ №54»_____ О.Г. Голикова
«31» августа 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 13–17 лет
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 1 год (68 часов)
Уровень: базовый

СОГЛАСОВАННО
протокол заседания
педагогического совета
от 28 августа 2026 г. №9

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МАОУ «СОШ № 54»
от 31 августа 2026 г. № 45

г. Новоуральск, 2026 г.

РАЗДЕЛ № 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовые основания

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов и методических пособий, актуальных на 2026/2027 учебный год:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методическое пособие «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол» (авт.-сост. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М.: Просвещение, 2013).

Актуальность и педагогическая целесообразность

Баскетбол является одним из самых популярных конвергентных видов спорта, эффективно развивающим координационные, скоростно-силовые способности, выносливость и стратегическое мышление учащихся. Педагогическая целесообразность заключается в гармоничном сочетании жестких требований к физической подготовке с командным тактическим взаимодействием. Программа выступает действенным полигоном для подготовки старшеклассников к успешному выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО).

Адресат программы и режим занятий

Программа ориентирована на учащихся 8–11 классов (14–17 лет), проявляющих интерес к спортивным играм.

- **Объем программы:** 68 академических часов.
- **Срок реализации:** 1 учебный год (34 учебные недели).
- **Форма обучения:** очная (практико-ориентированная).
- **Режим занятий:** 1 раз в неделю парой (2 академических часа по 40 минут с обязательным перерывом 10-15 минут) или 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

1.2. Цели и задачи программы

Главная цель: укрепление здоровья и гармонизация физического развития подростков через формирование устойчивого интереса к занятиям баскетболом, освоение основ спортивной техники и тактики игры.

Задачи программы:

1. **Обучающие (предметные):** обучить базовым тактико-техническим приемам игры (ведение, передачи, броски), правилам соревнований, основам судейства и жестикуляции арбитра, а также правилам безопасного поведения и профилактики травматизма.
2. **Развивающие (метапредметные):** развивать ключевые двигательные качества (скорость, силу, прыгучесть, гибкость, общую и специальную выносливость); формировать навыки самоконтроля показателей физического развития.
3. **Воспитательные (личностные):** воспитывать волевые и морально-этические качества (целеустремленность, трудолюбие, командную ответственность, дисциплинированность, взаимовыручку).

1.3. Учебно-содержательный план (68 часов)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего (ч)	Теория (ч)	Практика (ч)	Формы контроля / Ожидаемый результат
1	Развитие баскетбола в России. Теория.	**2**	2	0	Фронтальный опрос / Тест на знание истории
2	Гигиенические требования и техника безопасности.	**1**	1	0	Стартовый инструктаж, зачетный опрос
3	Общая физическая подготовка (ОФП).	**8**	1	7	Тестирование физических способностей
4	Специальная физическая подготовка (СФП).	**15**	2	13	Контрольные двигательные упражнения
5	Техническая подготовка (владение мячом).	**15**	2	13	Экспертная оценка технических приемов
6	Тактическая подготовка (командные действия).	**15**	2	13	Учебно-тренировочные игровые сессии
7	Контрольные соревнования и судейство.	**9**	1	8	Практика судейства, игровые турниры

8	Итоговое тестирование и сдача норм ГТО.	**3**	1	2	Протоколы тестирования / Выпускной зачет
	ИТОГО	**68**	**12**	**56**	**Участие в школьных и городских матчах**

РАЗДЕЛ № 2. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (68 часов)

№ зан.	Тема занятия	Тип / Направленность	Форма достижения результата	Форма контроля
1	История баскетбола в России и олимпийском движении.	Теория	Информационная беседа	Фронтальный опрос
2	Гигиенические требования к занятиям. Техника безопасности.	Теория	Инструктаж по ТБ в спортзале	Зачетный лист ТБ
3	Упражнения по общей физической подготовке баскетболистов.	Практика / ОФП	Развитие гибкости и силы	Пед. наблюдение
4	Стартовое тестирование физических нормативов.	Практика / ОФП	Входное соревнование	Сдача тестов (балл)
5	Техника передвижений баскетболиста (шаги, прыжки, остановки).	Практика / СФП	Совершенствование координации	Анализ техники
6	Техника владения мячом (основная стойка, держание).	Практика / ОФП	Отработка базовых приемов	Коррекция ошибок
7	Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	Практика / СФП	Совершенствование передачи	Выполнение на точность
8	Передачи мяча от груди двумя руками	Практика / ОФП	Отработка	Парный

	с отскоком от пола.		траектории отскока	практикум
9	Передачи мяча сверху двумя руками.	Практика / ОФП	Отработка высокой траектории	Контрольные повторения
10	Передачи мяча в парах при встречном движении.	Практика / СФП	Синхронизация перемещений	Анализ координации
11	Передачи мяча от плеча одной рукой. Правила безопасности.	Практика / ТБ	Работа на дальние расстояния	Проверка ТБ при передаче
12	Передачи мяча сверху одной рукой (скрытый крюк).	Практика / СФП	Навыки маскировки паса	Пед. наблюдение
13	Передачи мяча одной рукой снизу на короткие дистанции.	Практика / ОФП	Развитие мягкого паса	Выполнение в тройках
14	Передача мяча одной рукой «за спиной» (слепой пас).	Практика / СФП	Развитие чувства мяча	Анализ выполнения
15	Передача мяча снизу одной рукой назад и в сторону.	Практика / СФП	Отработка нестандартных пасов	Пед. наблюдение
16	Передачи мяча одной рукой в прыжке.	Практика / СФП	Сочетание прыжка и паса	Экспертная оценка
17	Ведение мяча с высоким отскоком (скоростное).	Практика / СФП	Совершенствование дриблинга	Челночное ведение
18	Ведение мяча с низким отскоком (укрывание). Игра 2 на 2.	Практика / ОФП	Взаимодействие в мини-группе	Тактический разбор
19	Ведение мяча без периферического зрительного	Практика / СФП	Дриблинг с поднятой головой	Игровое упражнение

	контроля.			
20	Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.	Практика / ОФП	Скоростное маневрирование	Командный зачет
21	Ведение и встречная передача мяча в тройках.	Практика / СФП	Взаимодействие «восьмерка»	Оценка слаженности
22	Техника перехвата мяча при передаче соперника.	Практика / Тактика	Опережающие действия в защите	Защитный практикум
23	Техника вырывания и выбивания мяча из рук.	Практика / СФП	Жесткая персональная защита	Контроль фолов
24	Техника броска по кольцу с места с отскоком от щита.	Практика / Техника	Геометрия снайперского броска	Тест на точность (из 10)
25	Броски мяча по кольцу в движении (после двух шагов).	Практика / ОФП	Атака кольца с пассивной защитой	Выполнение связки
26	Тактика игры: основы командной зонной защиты.	Практика / Тактика	Смещение игроков по зонам	Моделирование игроком
27	Индивидуальные действия защитника против игрока без мяча.	Практика / СФП	Закрывание коридоров паса	Пед. наблюдение
28	Персональная опека нападающего с мячом.	Практика / Тактика	Прессинг, выдавливание к краю	Анализ стойки защитника
29	Групповые действия в тактике защиты (подстраховка).	Практика / Тактика	Переключение между игроками	Игровой тест
30	Командные действия в нападении (позиционная атака).	Практика / СФП	Быстрый розыгрыш мяча	Разбор комбинаций

31	Групповые действия в нападении (заслон, «отдай и выйди»).	Практика / Тактика	Создание свободного пространства	Выполнение связки
32	Внутришкольные соревнования: круговой турнир.	Практика / Турнир	Применение навыков в матче	Анализ игровых действий
33	Внутришкольные соревнования: плей-офф.	Практика / Турнир	Конкурс капитанов и снайперов	Статистика попаданий
34	Промежуточное тестирование нормативов (I полугодие).	Практика / ОФП	Контрольно-зачетное занятие	Заполнение карт ОФП
35	Тактика одного защитника против двух нападающих.	Практика / Тактика	Задержка прорыва, выбор позиции	Разбор игрового кейса
36	Тактика двух защитников против трех нападающих.	Практика / Тактика	Защитный треугольник	Контроль игровых зон
37	Персональный штрафной бросок: техника и психология.	Практика / ОФП	Стабильность бросковой руки	Серия штрафных бросков
38	Развитие выносливости и скорости. Челночный бег 4х9 м.	Практика / ОФП	Контрольный скоростной бег	Фиксация времени
39	Система быстрого прорыва (командный транзит).	Практика / Тактика	Переход от защиты к атаке за 5 сек	Скоростная сборка атаки
40	Блокирование и отсекание игрока при подборе мяча.	Практика / СФП	Борьба на щите, бокс-аут	Контроль отскока
41	Противодействие атаке корзины (постановка блок-шота).	Практика / СФП	Чистое накрытие без контакта	Контроль чистоты прыжка

42	Быстрый переход команды: от нападения к защите.	Практика / Тактика	Предотвращение отрыва соперника	Пед. наблюдение
43	Выбор способа передачи мяча в зависимости от дистанции.	Практика / Техника	Анализ игрового расстояния	Выполнение заданий
44	Взаимодействие трех нападающих (комбинация «треугольник»).	Практика / Тактика	Геометрия командного паса	Разбор геометрии атаки
45	Индивидуальные действия нападающего (финты, качи).	Практика / Техника	Обыгрыш защитника 1 в 1	Анализ результативности
46	Игра под щитом (нападающий спиной к кольцу).	Практика / СФП	Продавливание защиты корпусом	Контроль шагов
47	Сочетание обманных движений (финты на пас и на бросок).	Практика / Техника	Введение защитника в заблуждение	Пед. наблюдение
48	Броски по кольцу в условиях жесткого сопротивления.	Практика / СФП	Атака с поднятой рукой защитника	Процент попаданий
49	Способы владения мячом в зависимости от счета и времени.	Практика / Тактика	Тактическое удержание счета	Командный разбор
50	Взаимодействие игроков в условиях личного прессинга.	Практика / Тактика	Вывод мяча из своей зоны под давлением	Контроль потерь
51	Передвижения и технические действия в сложных условиях.	Практика / ОФП	Полоса препятствий с дриблингом	Фиксация времени
52	Техника скрытой передачи мяча (пасы локтем, от плеча).	Практика / Техника	Развитие игрового артистизма	Пед. наблюдение

53	Учебно-тренировочные игры: мини-баскетбол 3х3 и 4х4.	Практика / Игры	Моделирование ситуаций стритбола	Оценка игрового мышления
54	Практика судейства учебно-тренировочных игр.	Практика / Судейство	Освоение роли арбитра в поле	Оценка ведения протокола
55	Техника дальнего броска (из-за дуги 3-очковой линии).	Практика / Техника	Стабилизация траектории броска	Тест «30 секунд — броски»
56	Тактика игры в численном большинстве (атака 3 в 2, 2 в 1).	Практика / Тактика	Поиск свободного игрока	Контроль реализации
57	Муниципальные соревнования: подготовка и сбор сборной.	Практика / Турнир	Слаживание стартовой пятерки	Контрольный матч
58	Муниципальные соревнования: групповой этап матчей.	Практика / Турнир	Дисциплина на гостевом поле	Разбор игровых ошибок
59	Муниципальные соревнования: полуфинальные серии.	Практика / Турнир	Проявление волевых качеств	Анализ технического брака
60	Муниципальные соревнования: финальные игры турнира.	Практика / Турнир	Борьба за призовые места	Подведение итогов
61	Сочетание личной и зонной систем защиты в одном матче.	Практика / Тактика	Адаптивная смена защитных схем	Анализ перестроений
62	Противодействие игрокам различных амплуа (центр, разыгрывающий).	Практика / Тактика	Нейтрализация лидеров соперника	Проверка защитного плана
63	Круговая	Практика / СФП	Специальный	Контроль

	тренировка: развитие прыгучести и выносливости.		комплекс упражнений	пульсометрии
64	Чередование технических приемов в быстро меняющихся ситуациях.	Практика / СФП	Дриблинг — пас — бросок в связке	Хронометраж выполнения
65	Комплексные индивидуальные и командные взаимодействия.	Практика / Тактика	Моделирование концовки матча	Разбор стресс-ситуаций
66	Городские соревнования по стритболу (баскетбол 3х3) — день 1.	Практика / Турнир	Адаптация к уличному корту	Анализ игр подгруппы
67	Городские соревнования по стритболу (баскетбол 3х3) — день 2.	Практика / Турнир	Финал городского первенства	Итоговое место команды
68	Финальное тестирование нормативов и сдача стандартов ГТО.	Практика / ОФП	Итоговое зачетное занятие	Заполнение протоколов ГТО

РАЗДЕЛ № 3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

3.1. Условия реализации программы

- **Материально-техническое обеспечение:** Спортивный зал школы со стандартной разметкой баскетбольного поля. Полноразмерные щиты с кольцами и сетками (6 шт., включая тренировочные), фермы регулировки высоты. Мячи баскетбольные (размеры №6 и №7 — по количеству учащихся), насос со спицами. Тренировочные фишки, конусы, координационная лестница, гимнастические скамейки. Судейские свистки, секундомеры, перекидное табло, бланки протоколов соревнований. Аптечка первой помощи.
- **Информационно-методическое обеспечение:** Книга жестов баскетбольного арбитра FIBA, официальные правила соревнований по баскетболу и стритболу 3х3.

Комплексы упражнений для домашних тренировок ОФП. Таблицы перевода результатов двигательных тестов в уровни физической подготовки.

3.2. Формы аттестации и оценочные материалы

Оценка достижений обучающихся осуществляется по **безотметочной системе** контроля с фиксацией качественных уровней: **«высокий»**, **«средний»**, **«низкий»**.

Формы контроля:

1. **Входная диагностика (сентябрь):** Проверка базового уровня физических качеств (челночный бег, прыжок в длину с места), стартовое анкетирование мотивов.
2. **Текущий контроль:** Оценка посещаемости, технической правильности выполнения элементов дриблинга и передач, соблюдения дисциплины.
3. **Промежуточная аттестация (декабрь):** Тест на точность бросков (с места, штрафные из 10 попыток), зачет по знанию базовых судейских жестов.
4. **Итоговая аттестация (май):** Комплексный зачет в форме участия в соревнованиях и выполнения контрольно-тестовых нормативов ВФСК ГТО соответствующих возрастных ступеней (8-11 классы).

ЭТАЛОННЫЕ БЛАНКИ МОНИТОРИНГА

1. Карта оценки технико-тактических компетенций (заполняется педагогом)

ФИО обучающегося: _____ Класс: ____ Дата: _____

Критерий оценки	Высокий уровень (3 балла)	Средний уровень (2 балла)	Низкий уровень (0–1 балл)
Владение техникой игры	Стабильно и технично выполняет передачи, ведение без зрительного контроля, броски с высоким % попаданий.	Освоил технику, но допускает ошибки при ведении слабой рукой или в движении.	Нарушает технику: допускает проносы мяча, двойное ведение, частые пробежки.
Тактическое мышление	Видит поле, вовремя отдает пас открытому партнеру, держит свою зону в защите.	Понимает схемы игры, но затягивает с передачей или теряет игрока при опеке.	Играет хаотично, не видит партнеров по команде, нарушает правила зонной защиты.
Судейская практика	Знает правила FIBA, безошибочно демонстрирует жесты арбитра, объективен при судействе.	Знает основные правила, но путается в сложных жестах, медлит со свистком.	Не знает правил игры и жестикуляции судьи, не умеет вести игровой протокол.
Организационно-волевые	Дисциплинирован, проявляет упорство, умеет сдерживать негативные эмоции на	Старается на тренировках, но эмоционально нестабилен при	Нарушает дисциплину, спорит с судьями, пассивен при

	корте.	проигрыше команды.	выполнении нагрузок ОФП.

Итоговая сумма баллов: _____ / 12.

Уровень подготовки: ☐ Высокий (10–12 б.) ☐ Средний (6–9 б.) ☐ Низкий (0–5 б.)

2. Протокол итогового тестирования физической подготовленности групп

Вид спорта: Баскетбол (8–11 классы). **Педагог:** Малышев М.А. **Дата:** «___» _____ 2027 г.

№	Фамилия, имя учащегося	Класс	Челночный бег 4х9 м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Броски с места из 10 поп. (кол-во)	Штрафные броски из 10 (кол-во)	Судейский зачет (жесты) (пас/непас)	Итоговый уровень (В/С/Н)
1								
2								

Подпись тренера-педагога: _____

3.3. Литература

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей. — М.: Просвещение, 2013.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. — М.: Академия, 2011.
3. Официальные правила баскетбола FIBA (актуальная редакция). — М.: Российская Федерация Баскетбола, 2024.