Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 24»

Принята на заседании
Педагогического Совета
МАОУ «СОШ № 24»
Протокол №1 от 31.08 2026г.

Утверждено:
директор МАОУ «СОШ № 24»
_____ Зайдуллина М.В
Приказ №354-Д от 31.08 2026г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 7-9 лет

Срок реализации: 1год (68 часов)

Автор-составитель:
Мельник Н.В.,
педагог дополнительного образования

г. Краснотурьинск, 2026 год

1. Пояснительная записка

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий, которая относится к физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность

В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);

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

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

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;

5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

6. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 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);

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм»;

9. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

10. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 № 66403);

11. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

12. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

13. 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»;

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

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

16. Письмо Министерства просвещения РФ 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»);

17. 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»;

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

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

Баскетбол является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Отличительные особенности программы

- Естественность движений: в основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи.
- Коллективность действий: эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.
- Соревновательный характер: стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, при участии обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

Программа реализует принцип разноуровневости: содержание и материал спланированы в соответствии с уровнями сложности и могут быть усложнены или упрощены в зависимости от подготовленности обучающихся.

Уровни освоения программы

Уровень	Адресат	Содержание работы
Стартовый	Обучающиеся без опыта занятий баскетболом	Общедоступный минимум: базовая техника владения мячом, общая физическая подготовка, простейшие

		правила игры
Базовый	Обучающиеся с начальной подготовкой	Совершенствование техники передач, ведения и бросков, участие в учебных играх, освоение основ тактики
Продвинутый	Обучающиеся с опытом занятий и устойчивой мотивацией	Углублённая технико-тактическая подготовка, участие в соревнованиях различного уровня, судейство учебных игр

Механизм перехода между уровнями: в сентябре проводится входная диагностика физической и технической подготовленности, по её итогам обучающимся назначаются индивидуальные учебные задания. Переход на следующий уровень возможен по итогам промежуточной аттестации (январь) и по результатам контрольных упражнений в течение года.

Адресат программы

- обучающиеся 1–3 классов, в возрасте 7–9 лет;
- наполняемость группы – 10–15 человек;
- группы обучающихся набираются без предварительной подготовки к данному виду деятельности.

Объём и срок освоения программы

- объём программы – 68 часов;
- программа рассчитана на 1 год обучения;
- реализация программы – 34 учебные недели (с 1 сентября по 31 мая).

Особенности организации образовательного процесса

Режим занятий:

- продолжительность одного академического часа – 40 минут;
- общее количество часов в неделю – 2 часа;
- занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

- форма обучения – очная;
- форма организации образовательного процесса – групповая;
- форма реализации образовательной программы – традиционная.

Формы проведения занятий: рассказ, тренировка, проводимая в виде групповых и индивидуальных занятий, занятие-соревнование, демонстрация позиций на поле.

Формы подведения итогов реализации общеразвивающей программы: соревнования, товарищеские встречи, учёт и тестирование физической подготовленности воспитанников.

Цель и задачи программы

Цель программы – углубление знаний воспитанников на основе их интересов и склонностей, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщение их к регулярным тренировкам, овладение основами игры в баскетбол, мотивация к здоровому образу жизни, создание условий для оздоровления детей.

Задачи программы:

Обучающие:

- снабдить воспитанников знаниями о специальных приемах и действиях;
- обучить основным элементам игры в баскетбол;
- научить воспитанников применять полученные знания в игровой деятельности.

Развивающие:

- развить двигательные качества детей;

Воспитательные:

- воспитать привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитать мужество и умение преодолевать физические трудности;
- воспитать морально-волевые, эстетические качества детей.

Формы аттестации (итогового контроля)

- проверка выполнения контрольных упражнений по физической подготовке;
- тестирование технической подготовленности;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях по баскетболу;
- итоговые соревнования и праздники в конце учебного года.

2. Учебный план

Объём программы – 68 часов (34 учебные недели по 2 часа в неделю). Режим занятий: 2 занятия в неделю по 1 часу.

№	Раздел программы	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации
1	Вводное занятие. История баскетбола. Правила техники безопасности и гигиены	4	2	2	Наблюдение, устный опрос
2	Общая и специальная физическая подготовка	12	0	12	Контрольные упражнения, эстафеты
3	Техническая подготовка	26	0	26	Контрольные упражнения, приём нормативов
4	Тактическая подготовка	16	1	15	Наблюдение, учебные игры
5	Учебные и товарищеские игры и соревнования	2	0	2	Учебные и товарищеские игры
6	Тестирование и подведение итогов	8	1	7	Тестирование, итоговые соревнования
	ИТОГО	68	4	64	

3. Календарный учебный график

Программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Срок реализации – 34 учебные недели (с 1 сентября по 31 мая). Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу (не ранее 8:00 и не позднее 20:00 – в соответствии с СП 2.4.3648-20).

Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Содержание деятельности	Формы аттестации
Сентябрь	4	8	Вводное занятие. История баскетбола. Инструктаж по ТБ. Входная диагностика. ОФП. Стойка и перемещения игрока	Входная диагностика
Октябрь	4	8	Техника владения мячом: ловля и передачи. ОФП	Контрольные упражнения
Ноябрь	4	8	Ведение мяча. Гигиенические сведения. Взаимодействия двух игроков	Контрольные упражнения
Декабрь	4	8	Броски мяча. ОФП. Контрольно-оценочные испытания	Контрольно-оценочные испытания
Январь	3	6	Штрафной бросок. Бросок в прыжке. СФП	Промежуточная аттестация

Февраль	4	8	Тактическая подготовка: защитные действия, перехваты, борьба за мяч	Учебные игры
Март	4	8	Командные действия в нападении и защите. Взаимодействия через «заслон»	Учебные игры
Апрель	4	8	Игры и судейство. ОФП. Приём нормативов. Тестирование	Тестирование
Май	3	6	Соревнования. Подведение итогов года	Итоговые соревнования

Календарно-тематическое планирование

Модуль 1 (недели 1–17): базовая техническая и физическая подготовка. Модуль 2 (недели 18–34): совершенствование техники, тактическая подготовка, игры и соревнования.

Неделя	**Содержание занятий. Тема**	**Всего**	**Теория**	**Практика**	**Форма подведения итогов**
1	История баскетбола в России и за рубежом. Инструктаж по ТБ. Стойка игрока	2	1	1	Устный опрос

2	Передвижение в стойке приставными шагами левым и правым боком	2		2	
3	Повороты на месте и в движении. Остановка прыжком и в два шага	2		2	
4	ОФП: общеразвивающие упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты	2		2	Эстафеты
5	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в парах и кругу	2		2	
6	Гигиенические сведения, самоконтроль, предупреждение травматизма. Ловля и передача мяча в движении	2	1	1	Устный опрос
7	Передача мяча с отскоком от пола. Передача одной	2		2	

	рукой от плеча и снизу				
8	Взаимодействие двух игроков с передачами мяча	2		2	
9	ОФП: акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами	2		2	
10	Ведение мяча на месте, шагом и бегом правой и левой рукой	2		2	
11	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	2		2	
12	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Обводка стоек	2		2	
13	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди на месте и после ловли	2		2	
14	Бросок мяча в кольцо после ведения	2		2	

15	Бросок мяча в кольцо с заданных и разных точек	2		2	
16	Бросок мяча после ведения с двух шагов. Бросок одной рукой от плеча	2		2	
17	Контрольно-оценочные испытания: техника владения мячом	2		2	Контрольное упражнение
18	Штрафной бросок. СФП: скоростно-силовые упражнения	2		2	
19	Бросок в прыжке с места и после ловли мяча в движении	2		2	
20	Защитные действия при опеке игрока без мяча и с мячом	2		2	
21	Перехват, вырывание и выбивание мяча. СФП: развитие быстроты	2		2	
22	Борьба за мяч	2		2	

	после отскока от щита				
23	Быстрый прорыв и противодействие быстрому прорыву	2		2	
24	Командные действия в защите	2		2	
25	Командные действия в нападении	2		2	
26	Нападение против зонной защиты. СФП: развитие выносливости	2		2	
27	Взаимодействие при вбрасывании мяча из-за боковой линии	2		2	
28	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Финты	2		2	
29	Правила соревнований и основы судейства. Учебная игра	2	1	1	Устный опрос
30	Учебная игра с заданными тактическими	2		2	Учебная игра

	действиями				
31	ОФП: подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий	2		2	Эстафеты
32	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	2		2	Приём нормативов
33	Тестирование физической подготовленности. Учебная игра	2		2	Тестирование
34	Соревнования по баскетболу. Подведение итогов года	2	1	1	Итоговые соревнования
ИТОГО		68	4	64	

4. Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие. История баскетбола. Правила ТБ и гигиены (4 ч)

Теория (2 ч): история развития баскетбола в России и за рубежом; правила поведения и техника безопасности на занятиях; сведения о строении и функциях организма занимающихся; гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма; гигиенические требования к одежде и обуви для занятий баскетболом.

Практика (2 ч): стойка игрока; ознакомительные упражнения с мячом; входная диагностика физической и технической подготовленности. Форма контроля: устный опрос, наблюдение.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка (12 ч)

- общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат);
- подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий;
- акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты);
- упражнения для развития быстроты движений баскетболиста;
- упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста;
- упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Форма контроля: контрольные упражнения, эстафеты.

Раздел 3. Техническая подготовка (26 ч)

Упражнения без мяча:

- передвижение в стойке баскетболиста приставными шагами правым и левым боком с разной скоростью и в разных направлениях;
- прыжок вверх-вперед толчком одной ноги с приземлением на одну ногу;
- остановка прыжком и в один-два шага после ускорения;
- повороты на месте и в движении;
- имитация защитных действий против игрока нападения и действий атаки против игрока защиты.

Ловля и передача мяча:

- двумя руками от груди стоя на месте, с шагом вперед и в движении;

- передача одной рукой от плеча, с шагом вперед, после ведения мяча;
- передача одной и двумя руками с отскоком от пола, одной рукой снизу от пола, то же в движении;
- ловля мяча после полуотскока, ловля высоко летящего, катящегося мяча на месте и в движении.

Ведение мяча:

- на месте, в движении шагом и бегом;
- с изменением направления, скорости и высоты отскока;
- правой и левой рукой поочередно на месте и в движении;
- перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте;
- ведение с обводкой стоек и с броском.

Броски мяча:

- одной и двумя руками от груди в щит и в корзину с места;
- после ведения и остановки; после ведения с двух шагов;
- одной рукой от плеча с места, после ловли и после ведения;
- в прыжке с места, после ловли мяча в движении, со средней и дальней дистанции;
- штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча.

Форма контроля: контрольные упражнения, приём нормативов по технической подготовке.

Раздел 4. Тактическая подготовка (16 ч)

- защитные действия при опеке игрока без мяча и с мячом;
- перехват мяча, борьба за мяч после отскока от щита;
- быстрый прорыв и противодействие быстрому прорыву;
- командные действия в защите и в нападении;
- нападение против зонной защиты; защита вблизи корзины; защита при вбрасывании мяча;
- взаимодействие при вбрасывании мяча из-за боковой линии;
- взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»;
- отвлекающие действия, финт на бросок – проход к щиту;
- правила соревнований, их организация и проведение; понятие о методике судейства.

Форма контроля: наблюдение, учебные игры с заданными тактическими действиями.

Раздел 5. Учебные и товарищеские игры и соревнования (2 ч)

Учебные и товарищеские игры, применение технико-тактических приемов в игровых условиях, судейство учебных игр обучающимися. Форма контроля: учебная игра.

Раздел 6. Тестирование и подведение итогов (8 ч)

Контрольно-оценочные испытания по технике владения мячом; прием нормативов по технической и специальной подготовке; тестирование физической подготовленности; соревнования по баскетболу; подведение итогов года, награждение. Форма контроля: тестирование, итоговые соревнования.

5. Раздел «Воспитание»

Цель воспитания

Формирование у обучающихся нравственных качеств личности, патриотизма и гражданственности, привычки к здоровому образу жизни, умения работать в команде и уважать товарищей и соперников.

Задачи воспитания

- воспитание сознательного отношения к занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива;
- формирование умения достойно вести себя в победе и поражении;
- формирование отрицательного отношения к нарушениям правил и нечестной игре.

Формы работы с детьми

- беседы о спортивных традициях, известных спортсменах и честной игре;
- участие в школьных спортивных праздниках и «Днях здоровья»;
- волонтёрское судейство и помощь в организации школьных соревнований;
- встречи со спортсменами и тренерами;
- совместный просмотр и разбор записей матчей;
- итоговый праздник объединения с награждением.

Календарный план воспитательной работы

Месяц	Мероприятия
Сентябрь	Беседа «Правила поведения и техника безопасности на занятиях». Выбор актива

	группы
Октябрь	Участие в школьном празднике «День здоровья»
Ноябрь	Беседа «Честная игра – это важно». Совместный просмотр записей матчей и их разбор
Декабрь	Волонтёрское судейство на школьных соревнованиях. Спортивный новогодний праздник
Январь	Беседа «Спорт против вредных привычек»
Февраль	Участие в первенстве школы. Конкурс «Минута славы» (показ лучших приемов)
Март	Встреча со спортсменом или тренером. Беседа «Кем стал мой кумир»
Апрель	Акция «Спорт как стиль жизни». Оформление спортивного стенда группы
Май	Итоговый праздник объединения. Награждение лучших обучающихся

6. Планируемые результаты

Личностные результаты

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие основных двигательных качеств – силы, выносливости, ловкости и быстроты;
- воспитание морально-волевых качеств: дисциплинированности, смелости, упорства в достижении цели.

Метапредметные результаты

- выполнение упражнений и применение технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование их в самостоятельных занятиях;
- умение вести познавательную деятельность в группе, планировать собственную деятельность и распределять нагрузку и отдых;
- умение оценивать результаты собственного труда и находить способы их улучшения.

Предметные результаты

- формирование устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.

Результаты по уровням освоения

Уровень	Планируемые результаты
Стартовый	Знает технику безопасности и правила игры; умеет выполнять стойку игрока, передвижения, ловлю и передачу мяча двумя руками; выполняет простейшие ОФП-упражнения

Базовый	Уверенно владеет ведением, передачами и бросками с места и в движении; применяет приемы в учебных играх; контролирует нагрузку по пульсу
Продвинутый	Применяет полный арсенал технико-тактических действий в соревновательных условиях; выполняет командные взаимодействия, включая «заслон»; участвует в соревнованиях и выполняет функции судьи

7. Ресурсное обеспечение

Материально-техническое обеспечение

- спортзал (баскетбольная площадка);
- баскетбольные мячи – 20 шт;
- баскетбольные щиты – 4 шт;
- набивные мячи – 10 шт;
- скакалки – 15 шт;
- фишки – 20 шт;
- секундомер, свисток, гимнастические маты;
- методические материалы и рекомендации.

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н).

Информационное и методическое обеспечение

- комплекты наглядных пособий и учебные видеоматериалы по баскетболу;
- методические рекомендации по обучению спортивным играм;
- официальные правила соревнований по баскетболу.

Санитарно-эпидемиологические требования

- в соответствии с СП 2.4.3648-20 занятия по дополнительным общеразвивающим программам начинаются не ранее 8:00 и заканчиваются не позднее 20:00;
- программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время;
- продолжительность занятия для обучающихся 7–9 лет – не более 40 минут одного академического часа.

Условия для детей с ОВЗ и инвалидностью

Для детей с ограниченными возможностями здоровья организуется образовательный процесс по адаптированным дополнительным программам с учетом их психофизических особенностей; для детей-инвалидов – в соответствии с индивидуальной программой реабилитации и абилитации (ИПРА). Занятия проводятся малыми группами с дозированием нагрузки и обеспечением доступности помещений.

Интеграция с уроками физической культуры

Содержание программы интегрировано с уроками физической культуры: темы, освоенные на уроках (передачи, ведение, броски, подвижные игры), углубляются на занятиях объединения в рамках углублённой практики. Тематическое планирование согласуется с учителем физической культуры.

8. Список литературы

1. Организация работы спортивных секций в школе: программы и рекомендации / авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2010.

2. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе. – М.: Советский спорт, 2007.

3. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка.

4. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом. – М., 2009.

5. Официальные правила соревнований по баскетболу РФБ.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 755244614922051866036868312952293688738895511 21

Владелец Зайдулина Марина Владимировна

Действителен С 03.11.2026 по 03.11.2027