Министерство образования Свердловской области
Департамент образования Администрации города Екатеринбурга

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИЦЕЙ № 180 «ПОЛИФОРУМ»**

620073, г. Екатеринбург, Крестинского, 43 тел. (факс): 8(343) 218-48-58, email: licey180@eduekb.ru

ПРИНЯТО
на заседании Педагогического совета
протокол №1 от 31.08.2026

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МАОУ лицей №180
№ 500 от 31.08.2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«БАСКЕТБОЛ»

для детей 13-17 лет

Направленность программы: **физкультурно-спортивная**

Срок реализации: **2 года**

Разработчик: Костерин Николай Витальевич,
педагог дополнительного образования

Екатеринбург
2026 год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» разработана для системы дополнительного образования лицея и ориентирует деятельность обучающихся на сохранение здоровья, обеспечение эмоционального благополучия, укрепление психического здоровья, развитие двигательных качеств и способностей.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"**,**
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 2 июня 2026 г. № 19 "Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи",
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении информации (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»,
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г., утверждённой распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р;
- Приказ Минобрнауки России о 23.08.2017 г. №186 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 28.06.2019 № МР-81/02вц «О направлении методических рекомендаций» вместе с «Методическими рекомендациями для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме»;
- Положение о реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МАОУ лицей №180.

В современных условиях перед подрастающим поколением стоят серьезные задачи по самоопределению, самоутверждению в обществе, получению необходимых знаний и навыков, позволяющих достойно реализовать свой потенциал и занять соответствующее место в обществе.

Одним из действенных средств, которое позволяет решить эти задачи, являются систематические занятия физической культурой и спортом, тем более, это направление человеческой деятельности в настоящий момент

является особенно востребованным. В деле воспитания и оздоровления подростков определенное место занимает организация и популяризация игровых видов спорта.

Баскетбол занимает видное место в системе физического воспитания, является прекрасным средством улучшения и развития здоровья, повышения работоспособности и решения воспитательно-образовательных задач. Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм занимающихся всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Баскетбол - вид спорта, сочетающий в себе физические нагрузки и развитие логического мышления. Также баскетбол развивает личностные качества воспитанников, учит настойчивости, целеустремлённости, собранности, взаимопониманию.

Реализация программы «Баскетбол» направлена на совершенствование (а точнее, на «совершенство») умственного и физического развития, укрепление здоровья, приобщение обучающихся к культурным ценностям, которые могут быть отнесены не только к данному виду деятельности человека.

Педагогическая целесообразность данной общеразвивающей программы заключается в том, что у занимающихся, благодаря занятиям баскетболом. воспитываются волевые качества, взаимовыручка, культура поведения и т.д.

Актуальность.

Актуальность программы состоит в том, что она отражает, с одной стороны ожидания и устремления детей к «настоящим» (не виртуальным) формам жизни, где они могут почувствовать не только пределы своих интеллектуальных, социально-возрастных и физических возможностей, но самое главное могут правильно воспринимать границы личной ответственности за свои действия и возникающие (реальные) риски для жизни и здоровья, с другой стороны, она (программа) является ответом на развитие актуальных и востребованных в молодежной среде видов спорта.

Данная программа комплексная, она содержит не отдельные виды физической подготовки, а в комплексе сочетает в себе общую физическую подготовку, специальную подготовку по баскетболу. Программа создает условия для приобретения практических навыков, вследствие этого расширяется социальный опыт детей, происходит становление социально-активной гражданской личности.

Практические и теоретические занятия интегрированы, что способствует лучшему усвоению материала (от теории к практике, от практики к теории).

Программа «Баскетбол» рассчитана на обучающихся возраста 13 - 17 лет. Срок освоения программы - 2 года.

Занятия проводятся:

С группой наполняемостью 10-18 человек.

Первый год обучения: 2 раза в неделю по 1,5 часа, общее количество часов -105;

Второй год обучения: 3 раза в неделю по 1 часу, общее количество часов – 105.

Всего за 2 года обучения – 210 часов.

Форма обучения – очная.

Уровень освоения программы:

Первый год обучения – стартовый уровень - предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к баскетболу; начальное обучение технике и тактике, подвижные игры.

Второй год обучения **-** базовый уровень, предусматривает развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики баскетбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (тактика защиты и нападения).

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс организуется в традиционной форме. В период приостановки образовательной деятельности в связи с ростом заболеваемости населения вирусными инфекциями образовательный процесс организуется с применением дистанционных технологий. Вид группы: постоянного состава, набор и формирование осуществляется без вступительных испытаний на протяжении всего учебного года.

Цели и задачи программы.

Целью является выявление и развитие способностей каждого ребенка, формирование физически здоровой, творчески мыслящей, социально активной личности, обладающей прочными знаниями, ориентированной на высокие нравственные ценности, способной впоследствии на участие в социальном и духовном развитии общества.

Задачи программы:

1. **образовательные**
   - развивать навыки игры в баскетбол;
   - расширить необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта;
   - обучать учащихся простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физической культурой;
   - укреплять здоровье обучающихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность;
2. **развивающие**
   - обеспечивать поддержку одаренных детей;
   - выработать у обучающихся мотивационно - целевые установки на дальнейшее применение средств и методов физической культуры;

- развивать и совершенствовать физические качества, поддержания их на высоком уровне на протяжении всех лет обучения;

3. **воспитательные**
   - воспитывать волевые и нравственные качества обучающихся;
   - осуществлять профилактику вредных привычек и правонарушений.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА	Количество часов за год			
		1 год	Форма аттестации/ контроля	2 год	Форма аттестации/ контроля
1.	Техника безопасности при проведении соревнований и занятий	4	Наблюдение, фронтальный опрос	4	Наблюдение, фронтальный опрос
2.	Общефизическая подготовка	15	Наблюдение	15	Наблюдение
3.	Техническая подготовка	72	Наблюдение	60	Наблюдение
4.	Тактическая подготовка	12	Наблюдение	24	Наблюдение
5.	Организация и проведение игр и игровых заданий	2	Наблюдение	2	Наблюдение
ИТОГО:		**105**		**105**	

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Цель первого года обучения: мотивация обучающихся к занятиям баскетболом.

Задачи:
- Дать представление о безопасном поведении во время занятий и игровых действий;
- Научить технике ведения, передач, броска;
- Сформировать правильное представление о стойке игрока и передвижении по площадке;

- Научить простейшим взаимодействиям в парах, тройках.
- Дать представление о правилах игры, судействе;
- Развивать физические качества: быстроту, силу, гибкость.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Первый год обучения

№	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	Общее количество часов	в том числе		Формы контроля
			теория	практика	
I. Теоретические знания		**4**	**4**		
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1		
2.	Правила безопасного поведения на тренировках в спортзале.	1	1		Наблюдение, фронтальный опрос
3.	Правила безопасности при ловле и передаче мяча	1		1	Наблюдение
4.	Правила безопасности во время игры	1	1		
II. Общефизическая подготовка		**15**		**15**	
5.	Развитие скоростно-силовых качеств	10		10	Наблюдение
6.	Развитие выносливости	5		5	Наблюдение
III. Техническая подготовка		**72**		**72**	
7.	Стойка, перемещения, остановки, повороты.	8		8	Наблюдение
8.	Ведение мяча	22		22	Наблюдение
9.	Передачи мяча	16		16	Наблюдение
10.	Бросок	26		26	Наблюдение
IV. Тактическая подготовка		**12**		**12**	
11.	Позиционное нападение	6		6	Наблюдение
12.	Игра в защите	6		6	Наблюдение
V.Организация и проведение игр и игровых		**2**		**2**	

№	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	Общее количество часов	в том числе		Формы контроля
			теория	практика	
заданий					
13.	Учебная игра	2		2	Наблюдение
ИТОГО:		105	4	101	

Содержание программы первого года обучения

Раздел 1. Теоретические знания

1. Физическая культура и спорт в России.

Теория

Сообщение о развитии физической культуры и спорта в России. Развитие баскетбола в СССР и России.

Ответы на вопросы о российском и международном баскетболе.

2. Правила безопасности.

Теория

Безопасное поведение на тренировках, во время подвижных и учебных игр, во время соревнований.

Правила безопасности при ловле и передаче мяча.

Раздел 2. Общефизическая подготовка

3. Развитие скоростно-силовых качеств.

Теория

Объяснение техники и особенностей выполнения упражнений.

Практика

Выполнение упражнений на растягивание. Прыжковые упражнения на скакалке, через препятствие, с отягощением.

Ускорения, челночный бег.

4. Развитие выносливости.

Теория

Особенности правильного выполнения заданий.

Практика

Упражнения без мяча и с мячом, на месте и в движении в течение длительного времени. Равномерный длительный бег. Специальные упражнения в стойке баскетболиста.

Тема 3. Техническая подготовка

5. Стойка, перемещения, остановки, повороты.

Теория

Правильное выполнение высокой, средней и низкой стоек.

Работа рук. Остановка без пробежки.

Практика

Перемещения в стоке вперед, назад, вправо, влево. Выполнение остановки, поворотов на месте с мячом.

6. Ведение мяча.

Теория

Ведение с обводкой препятствий, с простейшими финтами, переводами мяча перед собой, под ногой.

Практика

Ведение мяча на месте и в движении в высокой, низкой стойках. Ведение с обводкой препятствий, с простейшими финтами, переводами мяча перед собой, под ногой. Ведение с пассивным сопротивлением.

7. Передачи мяча.

Теория

Положение кистей рук при передаче и приеме мяча.

Практика

Выполнение передачи и ловли мяча на месте и в движении, из разных положений, двумя и одной. Передачи в двойках. тройках на месте и в движении. Передачи с сопротивлением.

8. Бросок.

Теория

Работа тела при выполнении броска. Особенности работы кисти бросающей руки.

Практика

Выполнение броска одной от плеча, от головы. Имитация броска без мяча. Индивидуальные упражнения с мячом на месте. Броски в корзину с ближней и средней дистанции, с отскоком от щита и чисто в кольцо.

Броски в движении в два шага и в прыжке после остановки.

Раздел 4. Тактическая подготовка.

9. Позиционное нападение.

Теория

Что такое позиционное нападение. Действия игроков в зоне соперника.

Практика

Передачи мяча со сменой мест с пассивным сопротивлением защитников.

10. Игра в защите.

Теория

Положение защитника относительно нападающего , играющего с мячом и без мяча.

Практика

Зонная защита: сохранение позиций в защите. Персональная защита: не терять «своего» в игре.

Раздел 5. Организация и проведение игр и игровых заданий

11 Учебная игра.

Теория.

Объяснение основных правил игры, игровых нюансов.

Практика

Проведение эстафет, подвижных игр и игр с заданиями по упрощенным правилам баскетбола.

Обучающиеся, под руководством тренера. принимают участие в судействе, подведении итогов и мониторинге игроков, их командных защитных и атакующих действий.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Цель второго года обучения: совершенствовать физическую, техническую и тактическую подготовку обучающихся. Создать сборную лицея и резерв сборной для участия в соревнованиях района и города. Продолжить мотивировать обучающихся к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

- Дать представление о безопасном поведении во время соревнований;
- Совершенствовать технические умения обучающихся;
- Научить тактическим действиям в нападении и защите;
- Дать представление о правилах игры, судействе;
- Воспитывать волевые и нравственные качества обучающихся;
- Развивать физические качества: быстроту, силу, гибкость.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Второй год обучения

№	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	Общее количество часов	в том числе		Формы контроля
			теория	практика	
II.	**Теоретические знания**	**4**	**4**		
14.	Физическая культура и спорт в России	1	1		
15.	Правила безопасного поведения на тренировках в спортзале.	1	1		Наблюдение, фронтальный опрос

№	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	Общее количество часов	в том числе		Формы контроля
			теория	практика	
16.	Правила безопасности при ловле и передаче мяча	1		1	Наблюдение
17.	Правила безопасности во время игры	1	1		
II. Общефизическая подготовка		**15**		**15**	
18.	Развитие скоростно-силовых качеств	10		10	Наблюдение
19.	Развитие выносливости	5		5	Наблюдение
III. Техническая подготовка		**60**		**60**	
20.	Стойка, перемещения, остановки, повороты.	4		4	Наблюдение
21.	Ведение мяча	18		18	Наблюдение
22.	Передачи мяча	10		10	Наблюдение
23.	Бросок	28		28	Наблюдение
IV. Тактическая подготовка		**24**		**24**	
24.	Нападение	8		8	Наблюдение
25.	Игра в защите	16		16	Наблюдение
V.Организация и проведение игр и игровых заданий		**2**		**2**	
26.	Учебная игра	2		2	Наблюдение
ИТОГО:		**105**	**4**	**101**	

Содержание программы первого года обучения

Раздел 1. Теоретические знания

11.Физическая культура и спорт в России.

Теория

Сообщение о развитии физической культуры и спорта в России. Развитие баскетбола в СССР и России.

Ответы на вопросы о российском и международном баскетболе.

12.Правила безопасности.

Теория

Безопасное поведение на тренировках, во время подвижных и учебных игр, во время соревнований.

Правила безопасности при ловле и передаче мяча.

Раздел 2. Общефизическая подготовка

13.Развитие скоростно-силовых качеств.

Теория

Обратить внимание на ключевые моменты выполнения упражнений.

Практика

Выполнение упражнений на растягивание. Прыжковые упражнения на скакалке, через препятствие, с отягощением.

Ускорения, челночный бег.

14.Развитие выносливости.

Теория

Обратить внимание на ключевые моменты выполнения упражнений.

Практика

Упражнения без мяча и с мячом, на месте и в движении в течение длительного времени. Равномерный длительный бег. Специальные упражнения в стойке баскетболиста, упражнения с мячом.

Тема 3. **Техническая подготовка**

15. Стойка, перемещения, остановки, повороты.

Теория

Правильное выполнение высокой, средней и низкой стоек. Перемещения в стоке вперед, назад, вправо, влево. Работа рук. Работа ног. Работа туловища. Остановка без пробежки. Выполнение поворотов на месте с мячом.

Практика

Перемещения в стоке вперед, назад, вправо, влево. Работа рук. Работа ног. Работа туловища. Остановка без пробежки. Выполнение поворотов на месте с мячом.

16.Ведение мяча.

Теория

Особенности ведение мяча на месте и в движении в высокой, низкой стойках. Ведение с обводкой препятствий, с простейшими финтами, переводами мяча перед собой, под ногой, за спиной, с поворотом. Обманные движения. Ведение с пассивным сопротивлением.

Практика

Ведение мяча на месте и в движении в высокой, низкой стойках. Ведение с обводкой препятствий, с простейшими финтами, переводами мяча перед собой, под ногой, за спиной, с поворотом. Обманные движения. Ведение с пассивным сопротивлением.

17.Передачи мяча.

Теория

Правильное выполнение передачи и ловли мяча на месте и в движении, из разных положений, двумя и одной. Передачи в двойках. тройках на месте и в движении. Передачи с сопротивлением. Длинная передача.

Практика

Выполнение передачи и ловли мяча на месте и в движении, из разных положений, двумя и одной. Передачи в двойках. тройках на месте и в движении. Передачи с сопротивлением. Длинная передача.

18.Бросок.

Теория

Техника движения кисти при броске.

Практика

Выполнение броска одной от плеча, от головы. Бросок крюком правой и левой. Ложный бросок. Имитация броска без мяча. Индивидуальные упражнения с мячом на месте. Броски в корзину с ближней и средней дистанции, с отскоком от щита и чисто в кольцо. Штрафной бросок. Трехочковый бросок.

Броски в движении в два шага и в прыжке после остановки. Броски с разных точек.

Раздел 4. Тактическая подготовка.

19.Нападение.

Теория

Особенности применения быстрого отрыва, постановки заслона. Действия игроков при выполнении комбинаций.

Практика

Передачи мяча со сменой мест с пассивным сопротивлением защитников. Позиционное нападение. Быстрый отрыв. Заслон. Простейшие комбинации.

20. Игра в защите.

Теория

Действия игрока при зонной и персональной защите. Переход от персональной к зонной защите и обратно.

Практика

Зонная защита. Разновидности зонной защиты. Персональная защита. Личный прессинг по всему полю

Раздел 5. Организация и проведение игр и игровых заданий

11 Учебная игра.

Теория

Повторение правил игры, нюансов судейства, судейские жесты. Ведение статистики игры.

Практика

Судейство тренировочных игр.

Обучающиеся, под руководством тренера. принимают участие в судействе, подведении итогов и мониторинге игроков, их командных защитных и атакующих действий.

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Ожидаемые результаты по окончании первого года обучения.

К концу первого года обучения обучающиеся должны:

Знать:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила игры;
- технику и тактику игры в баскетбол;
- строевые команды;

Уметь:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите: освоить техники перемещений, стоек в нападении и в защите; технику передач; ведения мяча.
- работать с книгой спортивной направленности.

Двигательные умения, навыки и способности: уметь играть в баскетбол (по упрощенным правилам).

Техническая подготовленность.

№	Содержание требований	Количественный показатель
1.	Бросок с ближней дистанции за 1 мин.	20 попаданий
2.	Ведение мяча без ошибки на скорость	10 Х 18 м – 55 сек.
3.	Ведение правой и левой	-

Требования к уровню физической подготовки первого года обучения

№	Содержание требований	Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,9	5,2
2.	Бег 30м, 6х5 (с)	12,5	12,0
3.	Бег 92м, с изменением направления	32,7	31,0
4.	Прыжок в длину с места (см)	145	190
5.	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	30	35
6.	Прыжок вверх с разбега толчком двух ног (см)	35	40
7.	Метание набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками (м): сидя,	3,5	4,0
	стоя	5,0	7,0
	в прыжке с места	5,5	6,0

К концу второго года обучения обучающиеся должны:

Знать:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки.
- правила игры;
- технику и тактику игры; строевые команды;
- методику судейства учебно-тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций.

Уметь:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;

- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите; освоить техники перемещений;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- уметь играть по основным правилам игры;
- овладеть понятиями терминологии и жестикуляции.

Требования к уровню физической подготовки 2 года обучения.

№	Содержание требований	Девочки	Мальчики
1.	Становая сила, кг	60	80
2.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
3.	Бег 30 м (6х5)	11,9	11,2
4.	Бег 92 м «елочка» (с)	30,0	28,0
5.	Прыжок в длину с места (см)	180	215
6.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
7.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:		
	сидя (м)	5,0	6,0
	в прыжке с места (м)	7,5	9,5

Техническая подготовленность.

№	Содержание требований	Количественный показатель
1.	Бросок с ближней дистанции за 1 мин.	30попаданий
2.	Ведение мяча без ошибки на скорость	10 Х 18 м – 45 сек.
3.	Ведение правой и левой с финтами	-
4.	Штрафной бросок (10 бросков)	6 попаданий
5.	3-х очковый бросок (10 бросков)	3

Личностными результатами изучения курса являются:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказывание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

IV. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Условия реализации программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал МАОУ лицея № 180, баскетбольные площадки на стадионе лицея – 2 шт.
Спортивный инвентарь:

- баскетбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - 15 шт.
- перекладины для подтягивания в висе –8 штук
- гимнастические маты - 8 шт.
- гантели – 15 шт.
- баскетбольные щиты – 4 шт.
- конусы ограничительные – 15 шт.
- секундомер – 2 шт.
- скакалки – 15 шт.
- гиря 8-10 кг – 2 шт.

Спортивные снаряды:
гимнастические скамейки – 5-7 штук
гимнастическая стенка – 15 пролетов

Формы аттестации и контроля

Виды и формы контроля планируемых результатов

Виды контроля	Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Входной	В начале учебного года	Определить начальный уровень физической подготовки	наблюдение
Текущий	В течение всего учебного года	Определить уровень овладения техникой двигательных умений	наблюдение

Виды контроля	Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Промежуточный	По окончании модуля	Определить уровень овладения техникой двигательных умений	наблюдение
Итоговый	В конце учебного года	Определить уровень физической подготовки	наблюдение

Подведение итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы происходит в соревновательной форме. В результате реализации программы обучающиеся за 2 года должны овладеть основными действиями и приемами игры, уметь самостоятельно заниматься во внеурочное время и проводить соревнования по упрощённым правилам, соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма во время игры .

В начале и конце учебного года проводятся контрольные занятия, цель которых учет двигательных навыков, умений детей в усвоении программного материала по развитию двигательных действий.

Результативность освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» отслеживается по итогам наблюдения уровня физической подготовленности обучающихся, а также в ходе соревнований, турниров, спортивных праздников.

Учебно-методическая литература

1. Баскетбол. Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ. М, Советский спорт,2009,- 100 стр.
2. Баскетбол – навыки и упражнения: пер. с англ./Джерри В. Краузе – М.:АСТ: Астрель, 2006. – 211с.
3. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов - М, 2004г.
4. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л. Б. Кофмана.- М., 1998.
5. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства - М., 1998.

Интернет ресурсы

1. Техническая подготовка баскетболиста. https://youtu.be/w01Z4ax_1p4 , https://youtu.be/O8EayE1VKQk
2. Общефизическая подготовка баскетболиста. https://vk.com/video148349757_166126459

V. ПРИЛОЖЕНИЕ №1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

Приложение №1

Календарный учебный график

Первый год обучения

105 часов, 1,5 часа 2 раза в неделю

Время и место проведения занятий указаны в расписании, утвержденном приказом директора.

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия	Форма контроля
сентябрь	№1	Правила безопасного поведения на тренировках в спортзале	1,5	беседа	Наблюдение
	№2	Физическая культура и спорт в России.	1,5	беседа	
	№3	Форма одежды. Основные приемы разминки баскетболиста. П/и с мячом.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№4	Совершенствование перемещений, остановок, поворотов. Бросок одной.	1,5	комбинированная	
	№5	Ведение на месте и в движении. «10 передач»	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№6	Ведение на месте и в движении. «10 передач»	1,5	комбинированная	
	№7	Совершенствование перемещений, остановок, поворотов.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№8	Ведение с обводкой. Бросок одной с ближней дистанции.	1,5	комбинированная	
октябрь	№9	Взаимодействие в парах. Передачи и ловля мяча.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№10	Взаимодействие в парах. Передачи и ловля мяча		комбинированная	
	№11	.Ведение с сопротивлением.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№12	Правила безопасного поведения на тренировке. Передачи и ловля.	1,5	комбинированная	
	№13-	Правила соревнований. Ведение мяча на месте.	1,5	комбинированная	Наблюдение

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия	Форма контроля
	№14	Совершенствование перемещений, остановок, поворотов. Бросок одной.	1,5	комбинированная	
	№15 №16	Ведение на месте и в движении. «10 передач»	3	комбинированная	Наблюдение
ноябрь	№17 №18	Общефизическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Бросок одной. Финты.	1,5 1,5	комбинированная комбинированная	Наблюдение
	№19 №20	Индивидуальные упражнения с мячами. П/и. Ведение мяча с обводкой препятствий. П/и.	1,5 1,5	комбинированная комбинированная	Наблюдение
	№21 №22	Экспресс тесты. Общефизическая подготовка. Развитие быстроты.	1,5 1,5	комбинированная комбинированная	Наблюдение
	№23 №24	Перемещения, остановки в два шага и прыжком, повороты. Передачи мяча в парах на месте и в движении. Выбор места на подборе.	3	комбинированная комбинированная	Наблюдение
декабрь	№25 №26	ОРУ со скакалками. Игра по упрощенным правилам. Передачи двумя, одной.	1,5 1,5	комбинированная комбинированная	Наблюдение
	№27 №28	Проход с финтом. Прыжковые упражнения. Держание игрока без мяча.	1,5 1,5	комбинированная комбинированная	Наблюдение
	№29 №30	.Бросок в прыжке. .Ложный проход, ложный бросок.	1,5 1,5	комбинированная комбинированная	Наблюдение
	№31 - №32	Выбор места в нападении, выход на мяч. Баскетбольный снайпер.	3	комбинированная	Наблюдение

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия	Форма контроля
январь	№33 №34	Штрафной бросок. Ведение с поворотом. Индивидуальные упражнения. Бросок в прыжке.	1,5 1,5	комбинированная комбинированная	Наблюдение
	№35 №36	Штрафной. Накрывание. Финты при броске с места, при проходе.	1,5 1,5	комбинированная комбинированная	Наблюдение
	№37 №38	Штрафной. Ложный бросок, ложный проход. Личная защита. Бросок одной. Ведение с обводкой.	1,5 1,5	комбинированная комбинированная	Наблюдение
февраль	№39 - №40	ОРУ с мячами Передачи и ловля на месте и в движении. Бросок одной.	3	комбинированная	Наблюдение
	;№41 №42	Общефизическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила безопасности во время игры.	1,5 1,5	комбинированная комбинированная	Наблюдение
	№43 №44	Прыжковые упражнения. Накрывание Финты, бросок с места, при проходе с ведением.	1,5 1,5	комбинированная комбинированная	Наблюдение
	№45 №46	Ложный бросок, ложный проход. Личная защита. Бросок после ведения. Игра.	1,5 1,5	комбинированная комбинированная	Наблюдение
март	№47 №48	Бросок одной. Передачи в тройках на месте и в движении. Передачи и ловля мяча, «Десять передач».	1,5 1,5	комбинированная комбинированная	Наблюдение
	№49 - №50	Эстафеты с мячами. Конкурсы с мячами.	1,5 1,5	комбинированная комбинированная	Наблюдение
	№51-№52	Подвижные игры с мячами, бросковые упражнения. Ведение с изменением направления и скорости. П/и.	1,5 1,5	комбинированная комбинированная	Наблюдение

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия	Форма контроля
	№53 №54	Учебная игра. ОРУ. Упражнения на выносливость.	1,5 1,5	комбинированная комбинированная	Наблюдение
апрель	№55 №56	Бросок одной с ближней дистанции. Игра. Бросок одной с отскоком от щита. Игра.	1,5 1,5	комбинированная комбинированная	Наблюдение
	№57 №58	Ведение, остановка, бросок. Игра Ведение, остановка, бросок с пассивным сопротивлением.	1,5 1,5	комбинированная комбинированная	Наблюдение
	№59 №60	Соревнования по броскам с разных точек. Позиционное нападение. Игра.	1,5 1,5	комбинированная комбинированная	Наблюдение
	№61 – №62	Передачи мяча на месте и в движении, с пассивным сопротивлением. Передачи в тройках с броском. Бросок одной. Игра.	1,5 1,5	комбинированная комбинированная	Наблюдение
май	№63 №64	Игра «отдал-вышел». Кроссовая подготовка.	1,5 1,5	комбинированная комбинированная	Наблюдение
	№65 №66	Конкурсы по технике баскетбола. Бросок одной, учебная игра.	1,5 1,5	комбинированная комбинированная	Наблюдение
	№67 №68	Позиционное нападение. Тактика игры в защите.	1,5 1,5	комбинированная комбинированная	Наблюдение
	№69 №70	Тактика игры в нападении. Совершенствование броска одной.	1,5 1,5	комбинированная комбинированная	Наблюдение беседа

Календарный учебный график

Второй год обучения

105 часов, 1 час 3 раза в неделю

Время и место проведения занятий указаны в расписании, утвержденном приказом директора.

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия	Форма контроля
сентябрь	№1	Правила безопасного поведения на тренировках в спортзале. Физическая культура и спорт в России.	1	беседа	Наблюдение
	№2	Форма одежды. Основные приемы разминки баскетболиста. П/и с мячом.	1	беседа	
	№3	Совершенствование перемещений, остановок, поворотов. Бросок одной.	1	комбинированная	
	№4	Ведение на месте и в движении. «10 передач»	1	комбинированная	Наблюдение
	№5	Совершенствование перемещений, остановок, поворотов.	1	комбинированная	
	№6	Ведение с обводкой. Бросок одной с ближней дистанции.	1	комбинированная	
	№7	Взаимодействие в парах. Передачи и ловля мяча. Ведение с сопротивлением.	1	комбинированная	Наблюдение
	№8	Правила безопасного поведения на тренировке. Передачи и ловля.	1	комбинированная	
	№9	Правила соревнований. Ведение мяча на месте.	1		
	№10	Совершенствование перемещений, остановок, поворотов. Бросок одной.	1	комбинированная	Наблюдение
	№11	Ведение на месте и в движении. «10 передач»	1	комбинированная	
	№12	Индивидуальные упражнения с мячами на месте, у стены, ведение правой и левой. П/и.	1		
октябрь	№13	Упражнения с мячами в парах на месте и в движении. П/и.	1	комбинированная	Наблюдение
	№14	Общефизическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	комбинированная	
	№15		1	комбинированная	

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия	Форма контроля
		Бросок одной. Финты.			
	№16	Индивидуальные упражнения с мячами. П/и.	1	комбинированная	Наблюдение
	№17	Ведение мяча с обводкой препятствий. П/и.	1	комбинированная	
	№18	Экспресс-тесты.	1	комбинированная	
	№19	Общефизическая подготовка. Развитие быстроты.	1	комбинированная	Наблюдение
	№ 20	Перемещения, остановки в два шага и прыжком, повороты. Передачи мяча в парах на месте и в движении. Выбор места на подборе.	1	комбинированная	
	№21	ОРУ со скакалками. Игра по упрощенным правилам.	1	комбинированная	
	№22	Передачи двумя, одной. Проход с финтом.	1	комбинированная	Наблюдение
	№23	Прыжковые упражнения. Держание игрока без мяча.	1	комбинированная	
	№24	Бросок в прыжке. Ложный проход, ложный бросок.	1	комбинированная	
ноябрь	№25	Проход с ведением после финта. Штрафной.	1	комбинированная	Наблюдение
	№26	Выбор места в нападении. Ложный проход, ложный бросок.	1	комбинированная	
	№27	Бросок одной после ведения. Выбор места в защите.	1	комбинированная	
	№28	Правила безопасности во время игры в баскетбол. Учебная игра.	1	комбинированная	Наблюдение
	№29	Ведение с изменением высоты отскока. Выбор места при подборе.	1	комбинированная	
	№30	Штрафной бросок. Прыжковые упражнения.	1	комбинированная	
	№31	Высокое и среднее ведение с изменением скорости. Бросок после ведения.	1	комбинированная	Наблюдение
	№32	Штрафной бросок. Ведение с	1	комбинированная	

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия	Форма контроля
		поворотом.			
	№33	Индивидуальные упражнения. Бросок в прыжке.	1	комбинированная	
	№34	Штрафной. Накрывание.	1	комбинированная	Наблюдение
	№35	Финты при броске с места, при проходе.	1	комбинированная	
	№36	Штрафной. Ложный бросок, ложный проход. Личная защита.	1	комбинированная	
декабрь	№37	Бросок одной. Ведение с обводкой.	1	комбинированная	Наблюдение
	№38	ОРУ с мячами	1	комбинированная	
	№39	Передачи и ловля на месте и в движении. Бросок одной.	1	комбинированная	
	№40	Общефизическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	комбинированная	Наблюдение
	№41	Правила безопасности во время игры.	1	комбинированная	
	№42	Прыжковые упражнения. Накрывание	1	комбинированная	
	№43	Финты, бросок с места, при проходе с ведением.	1	комбинированная	Наблюдение
	№44	Ложный бросок, ложный проход. Личная защита.	1	комбинированная	
	№45	Бросок после ведения. Игра.	1	комбинированная	
	№46	Бросок одной. Передачи в тройках на месте и в движении.	1	комбинированная	Наблюдение
	№47	Передачи и ловля мяча, «Десять передач».	1	комбинированная	
	№48	Эстафеты с мячами.	1	комбинированная	
январь	№49	Конкурсы с мячами.	1	комбинированная	Наблюдение
	№50 №51	Подвижные игры с мячами, бросковые упражнения.	1	комбинированная	
		Ведение с изменением направления и скорости. П/и.	1	комбинированная	
	№52	Учебная игра.	1	комбинированная	Наблюдение
	№53		1	комбинированная	

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия	Форма контроля
	№54	ОРУ. Упражнения на выносливость. Бросок одной с ближней дистанции. Игра.	1	комбинированная	
	№55	Бросок одной с отскоком от щита. Игра.	1	комбинированная	Наблюдение
	№56				
	№57	Ведение, остановка, бросок. Игра	1	комбинированная	
		Ведение, остановка, бросок с пассивным сопротивлением.	1	комбинированная	
февраль	№58	Соревнования по броскам с разных точек.	1	комбинированная	Наблюдение
	№59				
	№60	Позиционное нападение. Игра.	1	комбинированная	
		Передачи мяча на месте и в движении, с пассивным сопротивлением.	1	комбинированная	
	№61	Передачи в тройках с броском. Бросок одной. Игра.	1	комбинированная	Наблюдение
	№62				
	№63	Игра «отдал-вышел».	1	комбинированная	
		Кроссовая подготовка.	1	комбинированная	
	№64	Конкурсы по технике баскетбола.	1	комбинированная	Наблюдение
	№65				
	№66	Бросок одной, учебная игра.	1	комбинированная	
		Позиционное нападение.	1	комбинированная	
	№67	Тактика игры в защите.	1	комбинированная	Наблюдение
	№68				
	№69	Тактика игры в нападении.	1	комбинированная	
		Совершенствование броска одной.	1	комбинированная	
март	№70	Выбор места в нападении, выход на получение мяча.	1	комбинированная	Наблюдение
	№71				
	№72	Развитие силовых качеств. Ведение на месте и в движении с финтами.	1	комбинированная	
		Личная защита на своем поле. Бросок после ведения.	1	комбинированная	
	№73	Стрит-бол.	1	комбинированная	Наблюдение
	№74	Развитие выносливости. Ведение с	1	комбинированная	

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия	Форма контроля
	№75	обводкой. Быстрый прорыв. Бросок после ведения в два шага.	1	комбинированная	
	№76 №77 №78	Соревнования «Баскетбольный снайпер» Учебная игра. Учебная игра с заданиями.	1 1 1	Комбинированная комбинированная комбинированная	Наблюдение
	№79 №80 №81	Трехочковый бросок. Учебная игра. ОФП. Развитие скоростных качеств.	1 1 1	комбинированная комбинированная комбинированная	Наблюдение
апрель	№82 №83 №84	Штрафной бросок. Игра. ОФП. Развитие силовых качеств. Игра. Учебная игра с заданиями.	1 1 1	комбинированная комбинированная комбинированная	Наблюдение
	№85 №86 №87	Экспресс- тесты. Соревнования по броскам Упражнения в парах. Игра	1 1 1	комбинированная комбинированная комбинированная	Наблюдение
	№88 №89 №90	Упражнения в тройках. Игра. Тактика в защите. Игра. Быстрый прорыв. Игра.	1 1 1	комбинированная комбинированная комбинированная	Наблюдение
	№91 №92 №93	Зонная защита. Зонная защита. Учебная игра.	1 1 1	комбинированная комбинированная комбинированная	Наблюдение
май	№94 №95 №96	Упражнения в бросках Соревнование по броскам. Баскетбольные тесты.	1 1 1	комбинированная комбинированная комбинированная	Наблюдение
	№97	Соревнования по стрит-болу	1	комбинированная	Наблюдение

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия	Форма контроля
	№98 №99	Соревнования по стрит-болу Зонная защита. Игра.	1 1	комбинированная комбинированная	
	№100 №101 №102	Персональная защита. Игра. .индивидуальные упражнения с мячом Товарищеская встреча	1 1 1	комбинированная комбинированная комбинированная	Наблюдение
	№103 №104 № 105	соревнования по брскам Товарищеская встреча .учебная игра.	1 1 1	комбинированная комбинированная комбинированная	Наблюдение беседа

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 352191790442986473152692261956718905753445707917

Владелец Елохина Оксана Владимировна

Действителен С 18.04.2026 по 18.04.2027