



Департамент образования
Администрации города Екатеринбурга
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №12**
(МАОУ Лицей №12)

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол от 31.08.2026 №1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ лицей №12

С.Ю. Валькова
« 31 » _____ 2026г.
Приказ от 31.08.2026г. № № 214/1-о



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности «Баскетбол»**
Возраст обучающихся: 16-17 лет

Срок реализации 2 года

Автор-составитель:
Демидов Дмитрий Андреевич
Педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2026г.

Содержание

№ п/п	Наименование	Стр.
1	Комплекс основных характеристик программы	
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель, задачи программы	4
1.3	Содержание программы	5
	Учебный план 1 года обучения	5
	Учебный план 2 года обучения	5
	Содержание учебного плана 1 года обучения	6
	Содержание учебного плана 2 года обучения	6
	Планируемые результаты 1 года обучения	8
	Планируемые результаты 2 года обучения	8
2	Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1	Календарный учебный график 1, 2 года обучения	10
2.2	Условия реализации программы	13
2.3	Формы аттестации	13
2.4	Оценочные материалы	14
2.5	Методическое обеспечение	15
2.6	Список литературы	15

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный стрелок» составлена в соответствии с **нормативными документами**:

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726-р).
3. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Пост № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014
4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы)».

Программа составлена на основе «Программ для кружков по изучению военного дела»; 2006г., стр. 95- 105; программ кружка «Стрелковые кружки», автор А.С. Кузнецов, 1997 год; «Программы допризывной подготовки юношей» 1998 г.; программы «Стрелковая подготовка учащихся Общеобразовательных учреждений» 1999 год. Авторы: П. П. Миненко и С.Т. Мишин и имеет модифицированную структуру. При составлении программы учитывались:

- Федеральные законы: «Об обороне» (1996 г), «О мобилизационной подготовке и мобилизации в РФ (1997 г), «О статусе военнослужащих» (1998 г), «О воинской обязанности и военной службе» (1998 г).
- «Военная доктрина РФ» (2014 г).
- Указ Президента РФ «Вопросы прохождения военной службы» (1999 г).
- Общевоинские уставы (2007 г).
- Федеральный закон № 100 от 23.07 2005 года «О внесении изменений в Федеральный Закон "О воинской обязанности и военной службе"

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Программа носит учебно-познавательное и прикладное функциональное предназначение. По форме своей ориентированности является, как индивидуальной, так и групповой формой организации занятий.

Актуальность программы

Главное в дополнительной образовательной программе – системный подход к формированию гражданской позиции ребенка, создание условий для его самосознания и самовоспитания.

Данная программа позволяет решать задачи воспитания всесторонне развитой личности и имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Актуальность – формирование установки на активное приобщение детей и подростков к занятиям спортом и физической культурой. При занятии стрельбой из пневматического оружия идет развитие физических и морально - волевых качеств, совершенствуются специальные психологические качества, умственные и интеллектуальные способности.

Педагогическая целесообразность – привитие обучающимся трудолюбия, упорства, терпения, желания заниматься спортом и вести здоровый образ жизни; профилактика вредных привычек и правовых правонарушений; содействие взаимопониманию между различными национальными, религиозными и социальными группами, гуманному отношению ко всему живому.

Уровень освоения программы: базовый.

Для обучающихся – это возможность приобрести базовый минимум знаний, умений и навыков по данному направлению деятельности. А также развить индивидуальность и коммуникативные навыки.

Адресат программы: обучающиеся 12 – 17 лет. Набор мальчиков и девочек в группу проводится без предварительного отбора. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей.

Количество обучающихся в группе от 7 до 16 человек.

Объем освоения программы: 2 года обучения – 4,5 часа в неделю на группу, 166,5 часов в год.

Срок реализации программы: 2 года.

Периодичность и продолжительность занятий: 2 раза в неделю, по 2,5 и 2 часа

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательной деятельности:

Главной отличительной особенностью изучения данного курса является наличие в МАОУ лицее № 12 материальной базы – это 2 спортивных зала, оборудованные пластиковыми щитами и дополнительными кольцами по кругу, так же есть баскетбольные мячи (тренировочные и для соревнований) разного размера.

К занимающимся предъявляются определенные требования по мерам безопасности при обращении с пневматическим оружием, (т.к. при нарушении правил по технике безопасности возможно получение серьезных травм), по знанию устройства и работы данного вида оружия.

Учебный год начинается: с 1 сентября.

Программу реализует педагог дополнительного образования.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

1.2 Цель, задачи программы

Цель программы: формировать у обучающихся наиболее полных знаний и представления об истории и возникновения стрелкового спорта; научить учащихся владеть пневматическим оружием; совершенствовать разностороннее развитие учащихся для их готовности к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

Задачи программы: формирование установки на активное приобщение детей и подростков к занятиям спортом и физической культурой, ведение здорового образа жизни;

Обучающие:

- научить учащихся владеть баскетбольным мячом;
- организованное проведение свободного времени, досуга;
- историей развития баскетбольного спорта;
- теоретическое знакомство с основными видами отечественного баскетбола;
- прикладным и оборонным значением баскетбольного спорта;
- техникой безопасности при пользовании инвентарём;
- методикой обучения технике баскетбола;
- специальными баскетбольными упражнениями;
- организацией соревнований по баскетболу и их проведение,

Развивающие:

- развитие физических и морально - волевых качеств, совершенствование специальных психологических качеств, умственных и интеллектуальных способностей.
- организация физкультурно-спортивного кружка в школе позволяет развивать общефизическую подготовку учащихся.

Воспитательные:

воспитание у обучающихся таких качеств как: смелость, мужество, решительность, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность и самостоятельность.

Программой предусмотрены теоретические и практические занятия. Методика организации занятий может быть представлена следующим образом:

На теоретических занятиях сообщаются основные сведения об отечественном баскетболе, его основных технических характеристиках, по истории спорта, технике и методике, основные правила по технике безопасности во время тренировочных занятий, а также особенности игры в баскетбол.

На практических занятиях учащиеся приобретают умения и навыки владения мячом и своим телом.

Прохождение каждой новой темы и выполнение упражнений по баскетболу предполагает постоянное повторение предыдущих тем и овладение определенными практическими навыками в игре.

1.3 Содержание программы

Учебный план. 1 год обучения

№	Название раздела и темы	Всего часов	Из них		Форма контроля/ аттестации
			теор ия	практ ика	
1	Развитие баскетбола в России	2	2		беседа объяснение наблюдение соревнование
2	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	12	12		
3	Общая и специальная физическая подготовка	4	4		
4	Основы техники и тактики игры	50,5		50,5	
5	Контрольные игры и соревнования	4		4	
6	Тестирование	4		4	
7	Совершенствование техники передвижений при нападении	40	4	40	
8	Специальная физическая подготовка	28		28	
9	Броски мяча из различных положений	16		16	
Всего:		166,5	22	138.5	

Учебный план. 2 год обучения

№	Название раздела и темы	Всего часов	Из них		Форма контроля/ аттестации
			теор ия	практ ика	
1	Костно-мышечная система, её строение, функции.	2	2		беседа объяснение наблюдение соревнование
2	Единая спортивная классификация	2	2		
3	Техника безопасности	4	4		
4	Основы техники и тактики игры	30,5		30,5	
5	Совершенствование техники передвижений при нападении и защите	73		73	
6	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	30		30	
7	Броски мяча из различных положений в движении	25		25	
Всего:		166,5	8	158.5	

Содержание учебного плана

1 год обучения

Тема 1: Развитие баскетбола в России, теория (2 час). Развитие баскетбола в мире. Совершенствование основных качеств. Современный баскетбол.

Тема 2: Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях, теория (12 часов)

Тема 3: Общая и специальная физическая подготовка, теория (4 часа)

Тема 4: Основы техники и тактики игры (50,5 часов)

Тема 5: Контрольные игры и соревнования (4 часа)

Тема 6: Тестирование (4 часа)

Тема 7: Совершенствование техники передвижений при нападении (40 часов)

Тема 8: Специальная физическая подготовка (28 часов)

Тема 9: Броски мяча из различных положений (16 часов)

Содержание учебного плана

2 год обучения

Тема 1: Костно-мышечная система, её строение, функции. (2 часа)

Тема 2: Единая спортивная классификация (2 часа)

Тема 3: Техника безопасности (4 часа)

Тема 4: Основы техники и тактики игры (30,5 часов)

Тема 5: Совершенствование техники передвижений при нападении и защите (73 часа)

Тема 6: Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств (30 часов)

Тема 7: Броски мяча из различных положений в движении (25 часов)

1.4. Планируемые результаты

В конце 1 года обучения:

обучающиеся должны знать:

- физические упражнения, направленные на развитие быстроты, ловкости, координации движений, контроль дыхания и пульса, приемы и правила баскетбола;
- основы знаний о здоровом образе жизни;
- тактические приёмы в баскетболе
- историю развития вида спорта «Баскетбол» в школе, стране
- правила игры в баскетбол.

обучающиеся должны уметь:

- выполнять основные технические приемы баскетболиста;
- проводить судейство учебных матчей;
- проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр;

В конце 2 года обучения:**обучающиеся должны уметь:**

- технику безопасности при проведении игр;
- уметь играть по правилам;
- освоить технику бросков мяча в кольцо;
- освоить технику штрафного и трёх очкового броска;
- уметь управлять своими эмоциями.

обучающиеся должны знать:

- знать основные понятия и термины в теории баскетбола;
- научиться работать в коллективе;
- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- овладеть техникой перехвата;

2. Комплекс организационно-педагогических условий**2.1. Календарный учебный график. 1 год обучения**

№	Месяц	Форма занятия	Количество уч. часов		Тема занятия	Форма контроля
			практ	теор		
1	сентябрь	теория	0	2	Тема 1	лекция
2	сентябрь	теория	0	4	Тема 4	Обсуждение зачет
3	сентябрь	практика	8	0	Тема 7	наблюдение тренировка
4	сентябрь	теория	0	6	Тема 2	обсуждение опрос
5	октябрь	теория	0	2	Тема 3	Обсуждение изучение
6	октябрь	практика	4.5	0	Тема 7	наблюдение тренировка
7	октябрь	практика	7	0	Тема 5	наблюдение тренировка
8	октябрь	практика	6.5	0	Тема 8	наблюдение изучение
9	ноябрь	практика	7	0	Тема 5	наблюдение тренировка
10	ноябрь	практика	4	0	Тема 7	наблюдение тренировка
11	ноябрь	практика	7.5	0	Тема 8	наблюдение изучение
12	декабрь	теория	0	4	Тема 4	обсуждение
13	декабрь	практика	7.5	0	Тема 7	наблюдение

						тренировка
14	декабрь	практика	6.5	0	Тема 8	наблюдение изучение
15	январь	практика	7	0	Тема 5	наблюдение тренировка
16	январь	теория	0	2	Тема 4	Обсуждение зачет
17	январь	практика	6	0	Тема 8	наблюдение изучение
18	январь	теория	0	3	Тема 2	обсуждение тренировка
19	февраль	практика	10	0	Тема 8	наблюдение изучение
20	февраль	практика	4	0	Тема 7	наблюдение тренировка
21	февраль	практика	4	0	Тема 6	обсуждение тренировка
22	март	практика	7	0	Тема 5	наблюдение тренировка
23	март	теория	0	3	Тема 2	обсуждение тренировка
24	март	практика	8	0	Тема 8	наблюдение изучение
25	апрель	практика	2	0	Тема 8	наблюдение изучение
26	апрель	практика	4	0	Тема 7	наблюдение тренировка
27	апрель	практика	2	0	Тема 9	наблюдение соревнование
27	апрель	теория	0	2	Тема 3	обсуждение тренировка
28	апрель	практика	4	0	Тема 7	наблюдение тренировка
29	апрель	практика	4	0	Тема 8	наблюдение изучение
30	май	практика	4	0	Тема 7	наблюдение тренировка
31	май	практика	14	0	Тема 9	наблюдение соревнование

Календарный учебный график 2 год обучения

№	Месяц	Форма занятия	Количество уч. часов		Тема занятия	Форма контроля
			практ	теор		
1	сентябрь	теория	0	2	Тема 1	обсуждение изучение
2	сентябрь	теория	0	2	Тема 2	обсуждение тренировка
3	сентябрь	теория	0	2	Тема 3	изучение зачет
4	сентябрь	практика	4	0	Тема 4	обсуждение тренировка
5	сентябрь	практика	8	0	Тема 5	наблюдение тренировка
6	октябрь	практика	8	0	Тема 5	наблюдение тренировка
7	октябрь	практика	6	0	Тема 6	наблюдение тренировка
8	октябрь	практика	4	0	Тема 4	обсуждение тренировка
9	ноябрь	практика	8	0	Тема 5	наблюдение тренировка
10	ноябрь	практика	6	0	Тема 6	наблюдение тренировка
11	ноябрь	практика	2	0	Тема 7	тренировка соревнование
12	ноябрь	практика	4	0	Тема 4	обсуждение тренировка
13	декабрь	практика	2.5	0	Тема 4	обсуждение тренировка
14	декабрь	практика	5	0	Тема 7	тренировка соревнование
15	декабрь	практика	4	0	Тема 6	наблюдение тренировка
16	декабрь	практика	8	0	Тема 5	наблюдение тренировка
17	январь	теория	0	2	Тема 3	изучение зачет
18	январь	практика	4	0	Тема 4	обсуждение тренировка

19	январь	практика	3	0	Тема 7	тренировка соревнование
20	январь	практика	9	0	Тема 5	наблюдение тренировка
21	февраль	практика	4	0	Тема 4	обсуждение тренировка
22	февраль	практика	8	0	Тема 5	наблюдение тренировка
23	февраль	практика	8	0	Тема 6	наблюдение тренировка
24	март	практика	4	0	Тема 4	обсуждение тренировка
25	март	практика	6	0	Тема 7	тренировка соревнование
26	март	практика	8	0	Тема 5	наблюдение тренировка
27	апрель	практика	8	0	Тема 5	наблюдение тренировка
28	апрель	практика	6	0	Тема 6	наблюдение тренировка
29	апрель	практика	4	0	Тема 4	наблюдение тренировка
30	май	практика	8	0	Тема 5	наблюдение тренировка
31	май	практика	9	0	Тема 7	тренировка соревнование

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- Оборудование, инвентарь, тренажеры;
- Регистрационная аппаратура;
- Оборудование для баскетбола: баскетбольные щиты

2.3 Формы аттестации

- наблюдение за деятельностью учащихся;
- соревнования по баскетболу;
- выполнение контрольных упражнений.

Условия выполнения сдачи норматива по баскетболу.

- Прыжок вверх с места.
- Бег 30 метров.
- Штрафные броски мяча.

2.4. Оценочные материалы: Прыжок в вверх с места

11 лет	мал	41	36	33	27	22
	дев	39	36	33	27	22
12 лет	мал	44	39	35	29	24
	дев	40	38	35	29	24
13 лет	мал	47	42	37	32	27
	дев	42	40	37	32	27
14 лет	мал	50	44	38	33	28
	дев	44	42	38	33	28
15 лет	мал	52	47	41	35	29
	дев	45	43	39	35	29
16 лет	мал	54	49	43	37	31
	дев	45	43	39	35	29
17 лет	мал	55	51	44	38	33
	дев	45	43	39	35	29

Нормативы по бегу 30 метров

Возраст	МУЖЧИНЫ / МАЛЬЧИКИ			ЖЕНЩИНЫ / ДЕВОЧКИ		
	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
11-12 лет	5,1	5,5	5,7	5,3	5,8	6,0
13-15 лет	4,7	5,1	5,3	5,0	5,4	5,6
16-17 лет	4,4	4,7	4,9	5,0	5,5	5,7

Штрафной бросок

Штрафной бросок (из 10 бросков)	6	5	5	4	4	3	3
	7	5	5	4	4	3	3
	8	6	6	5	5	4	4
	9	6	6	5	5	4	4

2.5 Методические обеспечение:

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие методы обучения:

- словесный (рассказ, объяснение, беседа);
- объяснительно-иллюстративный (слушание, сравнение, запоминание);
- практический (упражнения, тренировки);
- наглядный (показ плакатов, видеофильмов);
- эвристический (участие в соревнованиях).

Методическое пособие «Стрельба из пневматических винтовок» (А.Д. Дворкин, изд. ДОСААФ, 1986г.)

Методическое пособие «Пулевая стрельба. Правила соревнований» (Управление прикладных видов спорта Федерации пулевой стрельбы)

2.6 Список литературы:

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
3. Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (постатейный). М.: Юстицинформ, 2009. 328 с.
4. Братановский С.Н., Вулах М.Г. Административно-правовой статус граждан в сфере физической культуры и спорта // Спорт: экономика, право, управление. 2015. N 3. С. 14 — 19.
5. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
6. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
7. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
8. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
9. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.

10. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
11. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
12. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.
13. Махник Д.И. Правовые основы общественно-государственного взаимодействия в области физической культуры и спорта // Законодательство и экономика. 2016. N 11. С. 54 — 60.