Комитет по делам образования г. Челябинска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г. Челябинска»

РЕКОМЕНДОВАНО
Экспертным советом
МАУДО «ДПШ»
Протокол № 2 от 10.04.2026

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО «ДПШ»
_____ Ю.В. Смирнова
Приказ № 225 от 13.04.2026

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Первый шаг в баскетбол»

Направленность Программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок реализации Программы: 3 недели
Количество часов по Программе: 10 часов
Год разработки Программы: 2022

Автор-составитель:
Елагин Евгений Андреевич,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

Челябинск, 2026 г.

Оглавление

Раздел 1. Пояснительная записка	3
Раздел 2. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Первый шаг в баскетбол»	7
2.1 Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Первый шаг в баскетбол»	7
2.2 Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Первый шаг в баскетбол»	7
Раздел 3. Воспитательная деятельность	9
Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы	10
Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Первый шаг в баскетбол»	12
Приложения	15
Приложение 1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Первый шаг в баскетбол»	15

Раздел 1. Пояснительная записка

Перечень нормативно-правовых актов

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 25.12.2023 №685-ФЗ).
2. Федеральный закон от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (ред. от 28.04.2023).
3. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
4. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации» (ред. от 01.07.2025).
5. Распоряжение Правительства РФ от 17.08.2024 №2233-р «Об утверждении Стратегии развития молодежной политики в период до 2030 года».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изм. и доп. от 21.04.2023).
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).
11. Методические рекомендации по проектированию общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобранауки России совместно с ГАОУ ВО «МГПУ», ФГАУ «ФИРО» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование» (письмо Минобрнауки России №09-3242 от 18.11.2015).
12. Закон Челябинской области от 30.08.2013 №515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (ред. от 29.01.2024).
13. Локальные акты МАУДО «ДПШ».

Законодательные акты в области физической культуры и спорта:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ.

2. Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. №3894-р) «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (ред. от 15.02.2025)

3. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» (ред.29.04.2023).

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность Программы

Актуальность программы заключается в том, что ее содержание ориентировано на удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях спортивными командными играми в летний каникулярный период; направлено на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

Баскетбол - интенсивная спортивная игра, одно из важнейших средств физического воспитания. Систематические занятия баскетболом укрепляют здоровье, содействуют всестороннему физическому развитию, воспитывают волю, упорство, смелость. Постоянная смена игровой обстановки требует от игроков внимательности, мгновенной оценки ситуации и самостоятельности в принятии верного решения в условиях ограниченного времени - такие умения пригодятся ребенку не только на игровой площадке, но и в жизни.

Воспитательный потенциал Программы

Физическая культура и спорт являются незаменимым комплексным средством позитивного педагогического воздействия на интеллектуальную, нравственную и другие стороны личности. Занятия баскетболом способствуют развитию у подрастающего поколения значимых мотивационно-ценностных, морально-волевых и поведенческих качеств, оптимальной самооценки, способностей устанавливать конструктивные взаимоотношения с окружающими.

Отличительные особенности Программы

Отличительной особенностью Программы является ее краткосрочный характер, а также содержание, которое направлено на ведение образовательной деятельности в рамках летнего оздоровительного отдыха в детском городском лагере на базе образовательного учреждения.

Адресат Программы: обучающиеся в возрасте 7-12 лет.

Программа предусматривает обучение обучающихся, изъявивших желание заниматься баскетболом и имеющих медицинский допуск к занятиям.

Данный возрастной период характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата. Длина тела увеличивается в этот период больше, чем масса. Завершается развитие костного скелета. Суставы подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество костной ткани. Усиленно развивается и укрепляется мышечная система. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность, естественной является потребность в высокой

двигательной активности. Этот возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростные и координационные способности, способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности). Ведущая деятельность: учебная в сочетании с игровой (в процессе обучения) деятельностью.

Цель Программы: развитие физических качеств обучающихся посредством организованных занятий баскетболом.

Задачи Программы:

Личностные:

- способствовать формированию ответственного отношения к своему здоровью;
- развивать волевые качества, умения преодолевать физические трудности при выполнении упражнений.

Метапредметные:

- развивать навыки бесконфликтного и конструктивного общения с окружающими; навыки работы в команде.

Предметные:

- познакомить обучающихся с основными правилами баскетбола, основами техники безопасности на занятиях;
- познакомить с основными технико-тактическими элементами баскетбола.

Планируемые результаты освоения Программы

Личностные:

- проявление ответственного отношения к своему здоровью.
- проявление волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении упражнений;

Метапредметные:

- проявление навыков бесконфликтного и конструктивного общения с окружающими; навыков работы в команде.

Предметные:

Обучающиеся:

- знают основные правила баскетбола, основы техники безопасности на занятиях;
- имеют представление об основных технико-тактических элементах баскетбола.

Объем Программы: 10 часов.

Срок освоения Программы: 3 недели.

Форма обучения: очная.

Виды занятий: теоретические, практические учебные занятия с группой.

Режим учебных занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Раздел 2. Содержание Программы

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Первый шаг в баскетбол»

Предмет: баскетбол

№ п/п	Название темы	Общее количество часов	Из них:		Формы аттестации и контроля
			теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	1		
2.	Техника баскетбола: стойка баскетболиста, передвижения	1		1	
3.	Техника баскетбола: ловля и передача мяча	1		1	
4.	Техника баскетбола: ведение мяча	1		1	
5.	Техника баскетбола: броски мяча	1		1	
6.	Комбинированные упражнения	1		1	Текущий контроль/Опрос, педагогическое наблюдение
7.	Нападение и защита	1		1	
8.	Численное преимущество	1		1	
9.	Индивидуальные и групповые упражнения	1		1	
10.	Итоговое занятие	1		1	Зачёт
	Всего:	**10**	**1**	**9**	

Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Первый шаг в баскетбол»

1. Вводное занятие (1 час)

Теория (1 час). Техника безопасности на занятиях баскетболом. Гигиенические требования к занимающимся баскетболом. История развития баскетбола. Правила игры в баскетбол.

2. Техника баскетбола: стойка баскетболиста, передвижения (1 час)

Практика (1 час). Разминочные упражнения. Обучение стойке баскетболиста. Обучение передвижению приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед), передвижению в защитной стойке вперед, назад, в стороны.

Обучение прыжкам толчком одной, двух ног, остановкам (прыжком двумя ногами). Повороты на месте (вперед, назад). Учебная игра.

3. Техника баскетбола: ловля и передача мяча (1 час)

Практика (1 час). Упражнения для развития игровой ловкости. Обучение ловле двумя руками на уровне груди «высокого», «низкого», «катящегося» мяча. Держание мяча: обеими руками сбоку, одной рукой сверху, другой снизу. Обучение передаче мяча: двумя руками от груди, двумя руками над головой, одной рукой от плеча. Учебная игра.

4. Техника баскетбола: ведение мяча (1 час)

Практика (1 час). Общеразвивающие упражнения. Ходьба, бег. Обучение ведению мяча в игровых упражнениях. Ведение мяча (высокое, среднее) по прямой и с изменением направления. Учебная игра.

5. Техника баскетбола: броски мяча (1 час)

Практика (1 час). Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Обучение броскам мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Игровые упражнения с мячом. Комбинированные упражнения: ведение, передачи, броски мяча. Атака на кольцо. Учебная игра.

6. Комбинированные упражнения (1 час)

Практика (1 час). Игровые упражнения для развития выносливости. Ведение, броски, передачи мяча. Развитие навыка броска мяча на два шага. Учебная игра.

7. Нападение и защита (1 час)

Практика (1 час). Упражнения для развития быстроты. Обучение действиям в защите и нападении. Обучение игры 1х1, 2х2. Изучение вариантов обыгрыша и защиты. Учебная игра.

8. Численное преимущество (1 час)

Практика (1 час). Упражнения для развития координации. Численное преимущество в нападении 1х0, 2х1. Учебная игра.

9. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом (1 час)

Практика (1 час). Общеразвивающие упражнения. Работа над ведением, бросками, передачами мяча. Учебная игра.

10. Итоговое занятие (1 час)

Практика (1 час). Учебная игра.

Раздел 3. Воспитательная деятельность

3.1 Целевые ориентиры воспитания ДООП «Первый шаг в баскетбол» направлены на:

- формирование установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); сознательное неприятие вредных привычек, понимание их вреда;
- воспитание морально-волевых проявлений, связанных со спортивной деятельностью.

3.2 Формы и методы воспитания. Основными формами воспитания в программе являются:

- теоретические занятия - способствуют формированию у обучающихся сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения;
- практические занятия (учебно-тренировочные) - способствуют усвоению и применению правил поведения, укреплению внутренней дисциплины, воспитанию ответственности, целеустремленности, трудолюбия; дают опыт долгосрочной системной деятельности.

Методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение); метод положительного примера (педагога, других взрослых, детей); метод упражнений (приучения, поручения); методы стимулирования и поощрения (индивидуального и публичного); методы самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки; методы воспитания воздействием группы в коллективе.

3.3 Условия осуществления воспитательного процесса. ДООП «Первый шаг в баскетбол» реализуется в рамках Летнего многопрофильного лагеря с дневным пребыванием детей «Алый» на базе МАУДО «ДПШ».

3.4 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Цель мероприятия	Сроки
1.	Беседа «ЗОЖ и его составляющие»	Формирование ответственного отношения к своему здоровью	июнь
2.	Беседа «Спорт и труд рядом идут»	Воспитание трудолюбия и уважения к труду, волевых качеств на примере достижений известных спортсменов	июнь

Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы

Форма текущего контроля – опрос (теория баскетбола)/педагогическое наблюдение (техника баскетбола). Форма промежуточной аттестации – экспертная оценка. Метапредметные результаты оцениваются по карте педагогического наблюдения.

Оценочные средства текущего контроля

№ п\п	Показатели (оцениваемые параметры)	Степень выраженности оцениваемого параметра	Баллы
1.	Теоретические знания баскетбола	Обучающийся овладел менее чем ½ объема знаний	1
		Объем освоенных знаний составляет более ½	2
		Обучающийся освоил практически весь объем знаний	3
2.	Техника баскетбола	Умеет вести мяч и бросать его двумя руками, сочетает приёмы: перемещения/остановка, ведение мяча/ бросок, но слабо взаимодействует с партнёром	1
		Умеет вести мяч и бросать его двумя руками, сочетает приёмы: перемещения/остановка, ведение мяча/ бросок, хорошо взаимодействует с партнёром	2
		Умеет вести мяч и бросать его двумя руками, сочетает приёмы: перемещения/остановка, ведение мяча/ бросок, хорошо взаимодействует в команде, применяет изученное на практике	3

1-2 балла - уровень освоения материала низкий,
3-4 балла - уровень освоения материала средний,
5-6 баллов – уровень освоения материала высокий.

Оценочные средства промежуточной аттестации

№ п\п	Показатели (оцениваемые параметры)	Степень выраженности критерия	Баллы
1.	Техника баскетбола	Слабо владеет базовыми техническими элементами игры	1
		Выполняет базовые технические элементы	2

		игры с небольшими погрешностями, умеет взаимодействовать с партнёром	
		Овладел базовыми техническими элементами игры, умеет взаимодействовать в команде, способен самостоятельно организовать игру	3

1 балл - уровень освоения программы низкий,
2 балла - уровень освоения программы средний,
3 балла – уровень освоения программы высокий.

Карта наблюдений за метапредметными результатами

№ п/п	Фамилия Имя обучающегося	Развитие навыков бесконфликтного и конструктивного общения с окружающими		
		Умеет взаимодействовать со сверстниками и педагогом	Умеет вести диалог и задавать вопросы	Владеет навыками саморегуляции в процессе общения
1.				
2.				
3.				
…				

+ 1 – владеет в совершенстве
0 – средний уровень
- 1 – не владеют

Педагог дополнительного образования _____

Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации Программы

Методы обучения

По способу формирования знаний, умений и навыков:

– словесные (рассказ, объяснение, комментарии, беседа, инструктаж);

– наглядные (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий, просмотр фото и видеоматериалов);

– аудиовизуальные (сочетание словесных и наглядных методов).

Методы обучения для качественного усвоения учебного материала:

– практический (выполнение упражнений, самооценка выполненных действий, разбор и коррекция действий);

– игровой (при совершенствовании уже изученных действий);

– методы стимулирования интереса к учению (познавательные игры, создание проблемной ситуации, создание ситуации успеха).

Методы физической подготовки:

– игровой;

– соревновательный.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, порицание, педагогическая оценка поступка, пример, требование, стимулирование, мотивация.

Средства физической подготовки: общеразвивающие упражнения, подвижные игры и игровые упражнения, упражнения на развитие физических качеств.

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, технология развития критического мышления, здоровьесберегающие технологии, педагогика сотрудничества.

Алгоритм учебного занятия:

Подготовительная часть (30-35% времени)

– построение, проверка готовности, сообщение темы и задач занятия;

– общая разминка (ходьба, бег, упражнения на восстановление дыхания, общеразвивающие упражнения в движении, на месте).

Основная часть (60-70% времени)

– упражнения с целью ознакомления с основными техническими элементами;

– упражнения, имеющие тактическую направленность;

– упражнения соревновательного характера.

Заключительная часть (5-10% времени)

– упражнения на равновесие и растяжку;

– упражнения на расслабление и восстановление;

– подведение итогов занятия.

Список литературы

Список литературы для педагога

1. Баскетбол: научно-методический вестник: Выпуск 11 / Сост. Б.Е. Лосин, Е.Р. Яхонтов: Редкол.: С.Н. Елевич и др. – СПб.: Олимп-СПб, 2011. – 94 с.
2. Баскетбол для молодых игроков: руководство для тренеров/ Александр Авакумович, Хосе Мария Бусета, Ласло Килик, Маурицио Мандони; ред. Хосе Мария Бусета; перевод с англ. А. Давыдова, М. Давыдова. – Красноярск: Поликор, 2014. – 376 стр.
3. Гатмен Билл. Все о тренировке юного баскетболиста / Билл Гатмен, Том Финнеган; пер. с англ. Т.А. Бобровой. – М.: АСТ: Астрель, 2007, – 303 с., ил.
4. Гомельский, Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола / А.Я. Гомельский. – М.: На боевом посту, 2010, – 39 с.
5. Гомельский, Е.Я. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами 6-17 лет / Е.Я. Гомельский. - М.: типография "На боевом посту", 2009. – 96 с.
6. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский - 2-е изд., испр. - М.: Издательский центр "Академия", 2006. – 336 с.
7. Поплавский, Л.Ю. 1000 упражнений игры в баскетбол/ Л.Ю. Поплавский. - К.: БК "Денди-Баскет",1997. – 219 с.
8. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие / 4-е изд., испр. / Ю.И. Портных [и др.] – НГУ имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2009. – 64 с.
9. Яхонтов, Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов / Е.Р. Яхонтов. - СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб.: Олимп, 2006. – 134 с.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Белов, С.А. Движение вверх / С.А. Белов. - СПб.: ООО "ИД "ПРАВО", 2011. – 416 с.
2. Сортэл Н. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков / Н.Сортэл; пер. с англ. - М.: ООО "Издательство АСТ": ООО "Издательство Астрель", 2002. – 240 с.: ил. - (Первые шаги в спорте).

Электронные ресурсы

1. Электронная книга «Введение в профессию баскетбольного тренера», Москва, 2017 – Режим доступа: https://russiabasket.ru/book.pdf

Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса

№	Наименование основного оборудования	Кол-во единиц
1.	Мяч баскетбольный	10
2.	Мяч теннисный	10
3.	Мяч набивной	10
4.	Секундомер	1
5.	Рулетка измерительная	1
6.	Свисток судейский	1

Приложения

Приложение 1
к Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Первый шаг в баскетбол»

Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования "Дворец пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г. Челябинска"

Утверждаю
Директор МАУДО "ДПШ"
Ю.В. Смирнова
2026 г

Первый заместитель директора
А.А. Завьялов
2026 г

Календарный учебный график
Центр спортивной работы 2025/2026 учебный год

	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август		
Название ДОП, учебная группа	01-07 сентября	08-14 сентября	15-21 сентября	22-28 сентября	29 сентября-05 октября	06-12 октября	13-19 октября	20-26 октября	27 октября-02 ноября	03-09 ноября	10-16 ноября	17-23 ноября	24-30 ноября	01-07 декабря	08-14 декабря	15-21 декабря	22-28 декабря	29 декабря-04 января	05-11 января	12-18 января	19-25 января	26 января-01 февраля	02-08 февраля	09-15 февраля	16-22 февраля	23 февраля-01 марта	02-08 марта	09-15 марта	16-22 марта	23-29 марта	30 марта-05 апреля	06-12 апреля	13-19 апреля	20-26 апреля	27 апреля - 03 мая	04-10 мая	11-17 мая	18-24 мая	25-31 мая	01-07 июня	08-14 июня	15-21 июня	22-28 июня	29 июня-05 июля	06-12 июля	13-19 июля	20-26 июля	27 июля-02 августа	03-09 августа	10-16 августа	17-23 августа	24-30(31) августа
	т	т	т	в	т	т	т	в	п	т	т	т	в	т	т	т	в	п	т	т	т	в	т	т	т	в	т	т	т	в	т	т	т	в	т	т	т	в	в	в	в	в	в	в	в	в	в	в
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
полугодие	первое полугодие 01.09.2025 - 31.12.2025																		второе полугодие 01.01.2026 - 31.05.2026																																			
Первый шаг в баскетбол																																							2	2	4 в	2в								

т - текущая аттестация
п-промежуточная аттестация
в-выходные праздничные дни