

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 199
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

решением педагогического совета
ГБОУ школа №199
Приморского района
г. Санкт-Петербург
№ 1 от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом ГБОУ школы №199
Приморского района
г. Санкт-Петербург
№ 70/2 от «29» августа 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»**

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 7 – 12 лет

Автор-составитель:
Малышев Руслан Юрьевич
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2025

Нормативно-правовые основания проектирования и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

- Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ (в действующей редакции);
- Федерального Закона от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей» (в действующей редакции);
- Бюджетного кодекса Российской Федерации (БК РФ) от 31.07.1998 N 145-ФЗ (в действующей редакции);
- Трудовой кодекс РФ (в действующей редакции);
- Гражданского кодекса РФ (ГК РФ) от 30.11.1994 N 51-ФЗ (в действующей редакции);
- Постановления Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
- Приказ Минпросвещения России от 16.09.2020 №500 "Об утверждении примерной формы договора об образовании по дополнительным общеобразовательным программам";
- Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 9 ноября 2018 г. №196»
- Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию «Об организации предоставления платных образовательных услуг в государственных дошкольных образовательных организациях, государственных общеобразовательных организациях, государственных организациях дополнительного образования СПб от 18.10.2013 №01-16-3262/13-0-0;
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи //Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20
- 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, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи») // Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21»
- Положения об организации деятельности по оказанию платных образовательных услуг (далее – Положение) Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 199 Приморского района Санкт-Петербурга;
- Устава Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №199 Приморского района Санкт-Петербурга (далее по тексту – Школа).

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная направленность

Адресат - данная программа составлена для учащихся 7 - 12 лет. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение 7 лет.

Актуальность

Актуальность данной программы состоит в приобщении современных детей к здоровому образу жизни, социальной адаптации, творческой реализации, укрепления физического и психологического здоровья детей. Баскетбол является отличным средством общей физической подготовки, не являясь при этом скучным и однообразным, отлично социализирует спортсменов, мотивируя их к взаимодействию.

Особенность данной программы.

Особенность данной программы заключается в том, что в данной группе могут заниматься все дети, не имеющие медицинских противопоказаний, вне зависимости от своих спортивных данных и умений. Также особенностью является комплексный подход в обучении спортсменов.

Цель программы:

Физическое и психологическое развитие детей, профилактика асоциального поведения посредством обучения базовым элементом игры в баскетбол.

Для достижения данной цели необходимо раскрыть следующие группы задач:

1. Обучающие:

- Обучить правилам игры в баскетбол;
- Обучить основам техники и тактики игры в баскетбол;
- Обучить техники безопасного поведения в раздевалках и на тренировках;
- Ознакомить с правилами судейства соревнований по баскетболу.

2. Развивающие:

- Развить физические способности: силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость;
- Повысить техническую и тактическую подготовленность в баскетболе;
- Сформировать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- Развить коммуникативные навыки и умения работать в команде.

3. Воспитательные:

- Воспитать потребность к занятиям баскетболом;
- Воспитать взаимодействие учащихся в команде при игре в баскетбол;
- Воспитать потребность в укреплении здоровья;
- Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества на занятиях и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты освоение программы

Метапредметные

- Приобретут понимание о значении занятий баскетболом в совершенствовании функциональных возможностей организма человека;
- Научатся выполнять правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- Научатся выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;
- Научатся играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- Научатся понимать жесты баскетбольного арбитра.

Предметные

- Разовьют позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм;

- Разовьют коммуникативные навыки и умения работать в команде;
- Разовьют физические способности: силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость.

Личностные

- Сформируют потребность сознательно заниматься физической культурой и спортом;
- Сформируют положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества на занятиях и соревновательной деятельности.
- Воспитают чувство дисциплинированности, сознательности, активности;
- Воспитают навыки взаимовыручки и поддержки в группе;
- Приобретут навыки самоконтроля.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Срок реализации:

Программа рассчитана на 68 часов.

Язык реализации программы:

Русский

Форма обучения:

Форма обучения - очная

Условия приёма на обучение:

На обучение принимаются дети в возрасте от 7-12 лет без противопоказаний к спорту. Состав группы формируется в соответствии с технологическим регламентом на основе санитарных норм и условий реализации программы.

Условия формирования групп:

Группа формируется разновозрастная.

Формы проведения занятий:

Учебное занятие, игра, тренинг.

Форма организации деятельности обучающихся на занятии:

Групповая, коллективная.

Структура занятия:

Структура занятия состоит из разминочного этапа, основного технического блока, заключительного игрового блока.

Формы и режим аудиторных занятий:

Форма организации обучения - групповая

Кадровое обеспечение:

Программу реализуют педагог дополнительного образования.

Продолжительность занятия: 45 минут с учетом динамических пауз. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Наполняемость объединения:

Количество учеников в группе составляет до 25 человек.

Учебный план

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности набор группы	2	2	0	Устный опрос на понимание темы
2	Общая физическая подготовка	21	9	12	Устный опрос на понимание темы. Выполнение практического задания, педагогическое наблюдение, анализ качества выполненной работы с педагогом и обучающимися
3	Техническая подготовка	30	10	20	Выполнение практического задания, педагогическое наблюдение, анализ качества выполненной работы с педагогом и обучающимися
4	Тактическая подготовка	12	7	5	Выполнение практического задания, педагогическое наблюдение, анализ качества выполненной работы с педагогом и обучающимися
5	Контрольные упражнения и соревнования	2	0	2	Выполнение практического задания, педагогическое наблюдение, анализ качества выполненной работы с педагогом и обучающимися
6	Подведение итогов	1	0	1	
	ИТОГО	68	28	40	

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
“БАСКЕТБОЛ”**

Срок обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2025	31.05.2026	34	68	2 раза в неделю по 45 минут

Рабочая программа

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Вводный инструктаж по охране труда. Техника безопасности. Правила поведения на тренировках. Знакомство с программой.

Формы контроля: устный опрос на понимание темы.

Тема 2.1. Физическая подготовка.

Теория. Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей.

Формы контроля: Выполнение практического задания, педагогическое наблюдение, анализ качества выполненной работы с педагогом и обучающимися.

Тема 2.2. Развитие ловкости.

Теория. Значение ловкости и варианты применения способностей приобретенных в ходе занятий.

Практика. Выполнение упражнений, требующих внезапного изменения техники движения, с использованием различных предметов, физкультурного инвентаря, оборудования; с дополнительными заданиями, при коллективном выполнении упражнений с одним предметом.

Формы контроля: Выполнение практического задания, педагогическое наблюдение, анализ качества выполненной работы с педагогом и обучающимися.

Тема 2.3. Развитие быстроты.

Теория. Значение быстроты и варианты применения способностей приобретенных в ходе занятий

Практика. Выполняются стартовые рывки по зрительному сигналу, различные прыжки, упражнения из баскетбола, упражнения для повышения абсолютной скорости (бег 15, 30, 60м). Выполнение упражнений для развития скоростных способностей в игровой деятельности: эстафеты и подвижные игры.

Формы контроля: Выполнение практического задания, педагогическое наблюдение, анализ качества выполненной работы с педагогом и обучающимися.

Тема 2.4. Развитие силы.

Теория. Значение силы и варианты применения способностей приобретенных в ходе занятий

Практика. Выполнение физических упражнений с повышенным сопротивлением:

- упражнения с весом внешних предметов: набивные мячи;
- упражнения с партнером;
- упражнения, отягощенные массой собственного тела;
- изометрические (статистические) силовые упражнения.

Формы контроля: Выполнение практического задания, педагогическое наблюдение, анализ качества выполненной работы с педагогом и обучающимися.

Тема 2.5. Развитие координационных способностей.

Теория. Значение координации и варианты применения способностей приобретенных в ходе занятий

Практика. Выполнение упражнений повышенной координационной сложности с содержанием элементов новизны.

Формы контроля: Выполнение практического задания, педагогическое наблюдение, анализ качества выполненной работы с педагогом и обучающимися.

Тема 2.6. Развитие выносливости.

Теория. Значение выносливости и варианты применения способностей приобретенных в ходе занятий

Практика. Выполнение физических упражнений циклического характера. Выполнение упражнений с переменной скорости (очень медленно + умеренно + медленно и т. д.).

Формы контроля: Выполнение практического задания, педагогическое наблюдение, анализ качества выполненной работы с педагогом и обучающимися.

Тема 2.7. Развитие гибкости.

Теория. Значение гибкости и варианты применения способностей приобретенных в ходе занятий

Практика. Выполнение упражнений на растягивание в зависимости от режима работы мышц:

- динамические активные упражнения;
- динамические пассивные упражнения;
- статические упражнения (стретчинг).

Формы контроля: Выполнение практического задания, педагогическое наблюдение, анализ качества выполненной работы с педагогом и обучающимися.

Техника и обучение технике владения мячом.

Тема 3.1. Техника передвижения без мяча.

Теория. Изучение техники передвижения без мяча.

Практика. Отработка упражнений:

- Прыжки толчком двух ног;
- Прыжки толчком одной ноги;
- Техника бега.

Формы контроля: Выполнение практического задания, педагогическое наблюдение, анализ качества выполненной работы с педагогом и обучающимися.

Тема 3.2. Стойка баскетболиста, вышагивания.

Теория. Изучение основной стойки баскетболиста и вышагиваний с мячом.

Практика. Упражнения для обучения поворотам вперед, назад

Формы контроля: Выполнение практического задания, педагогическое наблюдение, анализ качества выполненной работы с педагогом и обучающимися.

Тема 3.3. Изучение основ ловли и передачи мяча

Теория. Изучение техники ловли и передачи мяча.

Практика. Отработка упражнений:

- Ловля мяча двумя руками на месте.
- Ловля мяча двумя руками в движении.
- Ловля мяча двумя руками в прыжке.
- Ловля мяча двумя руками при встречном движении.
- Ловля мяча при поступательном движении.
- Ловля мяча двумя руками при движении сбоку.
- Ловля мяча одной рукой на месте.

Формы контроля: Выполнение практического задания, педагогическое наблюдение, анализ качества выполненной работы с педагогом и обучающимися.

Тема 3.4. Изучение основ дриблинга.

Теория. Изучение техники ведения и переводов мяча.

Практика. Отработка упражнений:

- Ведение мяча на месте;
- Ведение мяча с низким, высоким отскоком;
- Ведение мяча со зрительным контролем, без зрительного контроля;
- Ведение мяча по прямой, дугам, кругам зигзагом;
- Переводы мяча.

Формы контроля: Выполнение практического задания, педагогическое наблюдение, анализ качества выполненной работы с педагогом и обучающимися.

Тема 3.5. Изучение основ броска.

Теория. Изучение техники броска мяча в кольцо.

Практика. Отработка упражнений:

- Броски в корзину одной рукой от плеча;
- Броски в корзину одной рукой под углом к щиту;
- Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом;
- Броски в корзину одной рукой в движении;
- Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов;
- Штрафные броски.

Формы контроля: Выполнение практического задания, педагогическое наблюдение, анализ качества выполненной работы с педагогом и обучающимися.

Тактическая подготовка.

Тема 4.1. Тактика игры

Теория. Тактика. Три главных фазы тактических действий.

- Воспитание и анализ соревновательной ситуации;
- Мысленное решение тактической задачи;
- Двигательное решение тактической задачи.
- Просмотр видеозаписей с игрой в баскетбол.

Тема 4.2. Индивидуальные тактические действия

Теория. Просмотр и обсуждение матчей по баскетболу. Анализ действия игроков.

Практика. Выполнение групповых упражнений для освобождения определенной зоны и получения тактического преимущества на площадке

Формы контроля: Выполнение практического задания, педагогическое наблюдение, анализ качества выполненной работы с педагогом и обучающимися.

Тема 4.3. Групповые тактические действия.

Теория. Знакомство со способами взаимодействия двух, трёх и более игроков. Осуществление передачи мяча партнёру. Просмотр упражнений и матчей.

Практика. Упражнения с численным преимуществом атакующей стороны

Формы контроля: Выполнение практического задания, педагогическое наблюдение, анализ качества выполненной работы с педагогом и обучающимися.

Участие в соревнованиях, игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты. Контрольные упражнения

Тема 5.1 Теория. Знакомство с играми. Правила игр. Т.Б. во время игр.

Практика. Игры без мяча. Игры с передачами мяча. Игры с ведением мяча. Игры с ведением и передачами мяча. Игры с перехватом (отбором) мяча. Игры с бросками мяча. Участие в школьных и районных соревнованиях и играх по баскетболу.

Формы контроля: Выполнение практического задания, педагогическое наблюдение, анализ качества выполненной работы с педагогом и обучающимися.

Тема 6. Итоговое занятие. Подведение итогов работы объединения за год и награждение всех детей памятными грамотами и подарками.

Календарно - тематический план

№ п/п	Темы	Количество часов		Дата планируема я	Дата фактиче ска
		план	факт		

1	Теоретическая подготовка. Вводное занятие. Техника безопасности набор группы	0,75		01.09.2025	
II. Физическая подготовка					
2	Физическая подготовка	0,75		05.09.2025	
3	Физическая подготовка	0,75		10.09.2025	
4	Физическая подготовка	0,75		12.09.2025	
5	Физическая подготовка	0,75		17.09.2025	
6	Физическая подготовка	0,75		19.09.2025	
7	Физическая подготовка	0,75		24.09.2025	
8	Физическая подготовка	0,75		26.09.2025	
9	Физическая подготовка	0,75		01.10.2025	
10	Физическая подготовка	0,75		03.10.2025	
11	Физическая подготовка	0,75		08.10.2025	
12	Физическая подготовка	0,75		10.10.2025	
13	Физическая подготовка	0,75		14.10.2025	
14	Развитие ловкости	0,75		17.10.2025	
15	Развитие ловкости	0,75		22.10.2025	
16	Развитие ловкости	0,75		24.10.2025	
17	Развитие ловкости	0,75		29.10.2025	

18	Развитие ловкости	0,75		31.10.2025	
19	Развитие ловкости			05.11.2025	
20	Развитие ловкости			07.11.2025	
21	Развитие ловкости			12.11.2025	
22	Развитие ловкости			14.11.2025	
23	Развитие ловкости			19.11.2025	
24	Развитие ловкости			21.11.2025	
25	Развитие ловкости			26.11.2025	
26	Развитие ловкости	0,75		28.11.2025	
27	Развитие ловкости	0,75		03.12.2025	
28	Развитие ловкости	0,75		05.12.2025	
29	Развитие быстроты.	0,75		10.12.2025	
30	Развитие быстроты.	0,75		12.12.2025	
31	Развитие быстроты	0,75		17.12.2025	
32	Развитие силы	0,75		19.12.2025	
33	Развитие силы	0,75		24.12.2025	
34	Развитие силы	0,75		26.12.2025	
35	Развитие силы	0,75		09.01.2026	
36	Развитие силы	0,75		14.01.2026	
37	Развитие силы	0,75		16.01.2026	

38	Развитие силы	0,75		21.01.2026	
39	Развитие силы	0,75		23.01.2026	
40	Развитие силы	0,75		28.01.2026	
41	Развитие силы	0,75		30.01.2026	
42	Развитие силы	0,75		04.02.2026	
43	Развитие силы	0,75		06.02.2026	
44	Развитие силы	0,75		11.02.2026	
45	Развитие силы	0,75		13.02.2026	
46	Развитие силы	0,75		13.02.2026	
47	Развитие силы	0,75		18.02.2026	
III. Техническая подготовка		0,75			
48	Техника перемещения без мяча.	0,75		20.02.2026	
49	Техника перемещения без мяча.	0,75		25.02.2026	
50	Техника перемещения без мяча.	0,75		27.02.2026	
51	Техника перемещения без мяча.	0,75		04.03.2026	
52	Техника перемещения без мяча.	0,75		06.03.2026	
53	Техника перемещения без мяча.	0,75		11.03.2026	
54	Техника перемещения без мяча.	0,75		13.03.2026	
55	Техника перемещения без мяча.	0,75		18.03.2026	
56	Техника перемещения без мяча.	0,75		20.03.2026	

57	Техника перемещения без мяча.	0,75		25.03.2026	
58	Техника перемещения без мяча.	0,75		27.03.2026	
59	Стойка баскетболиста. Вышагивания.	0,75		01.04.2026	
60	Стойка баскетболиста. Вышагивания.	0,75		03.04.2026	
61	Стойка баскетболиста. Вышагивания.	0,75		08.04.2026	
62	Изучение основ ловли и передачи мяча	0,75		10.04.2026	
63	Изучение основ ловли и передачи мяча	0,75		15.04.2026	
64	Изучение основ ловли и передачи мяча	0,75		22.04.2026	
65	Изучение основ дриблинга	0,75		24.04.2026	
66	Изучение основ дриблинга	0,75		29.04.2026	
67	Изучение основ дриблинга	0,75		01.05.2026	
68	Изучение основ броска	0,75		06.05.2026	
IV. Tактическая подготовка.					
69	Индивидуальные тактические действия	0,75		08.05.2026	
70	Индивидуальные тактические действия	0,75		13.05.2026	
71	Индивидуальные тактические действия	0,75		15.05.2026	
72	Индивидуальные тактические действия	0,75		20.05.2026	
73	Индивидуальные тактические действия	0,75		22.05.2026	
74	Групповые тактические действия	0,75		27.05.2026	
V. Контрольные упражнения и соревнования					
75	Участие в соревнованиях, играх, эстафетах	0,75		28.05.2026	
VI. Итоговое занятие					
76	Подведение итоговой теории	0,75		29.05.2026	
ИТОГО		57			

Методические материалы

Технологии и методы, используемые при проведении занятий

Технологии:

- Деятельностные: отработка обучающимися общих и специальных упражнений, направленных на улучшение техники владения мячом в баскетболе;
- Игровые: соревнования по командам, где обучающиеся могут проявить себя как в командном соревновании, так и показать индивидуальные достижения.

Методы:

- объяснительно-демонстрационный: демонстрация на примере ученика, демонстрация педагогом.
- объяснительно-иллюстративный.

Дидактические:

- учебные фильмы по баскетболу;
- иллюстрации, таблицы, памятки.

Оценочные материалы

Виды контроля

Входной: оценка уровня подготовки обучающегося при начале занятий по данной программе.

Текущий контроль: осуществляется по мере освоения теоретического и практического материала через упражнения, обсуждения и анализ полученных знаний и навыков обучающимися.

Итоговый контроль: оценка владения мячом, оценка улучшения физической подготовки, подведения итоговой подготовки до и после.

Формы и методы отслеживания результатов

Педагогическое наблюдение, обсуждение и анализ полученных знаний и результатов обучающимися, проведение игр по упрощенной системе.

Формы фиксации результатов

Составление итоговых протоколов по результату двусторонних игр.

Критериальный аппарат

Ответственность детей: сознательное ответственное отношение к делу; понимание и принятие тех целей и задач, которые стоят перед ними.

Сплоченность коллектива: стремление решать все вопросы сообща, руководствуясь интересами коллектива, помогать друг другу.

Коммуникация в коллективной деятельности: открытость к общению и обсуждение разных мнений, культура обращений к взрослым и сверстникам, умение налаживать взаимодействие.

Материально-техническое оснащение.

Технические средства обучения:

Секундомер, таймер;

Баскетбольные мячи размера 5 (не менее 20 штук).

Материалы для обучающихся:

Спортивный инвентарь (конусы, барьеры, фишки, манишки).

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Список литературы для педагога:

1. Баскетбол для тренеров. Часть 1. Российская Федерация Баскетбола, 2018
2. Васильев В.Л., Баскетбол — это великолепно. Знай и умей. 2012
3. Введение в профессию баскетбольного тренера. Подготовка молодых игроков, Российская Федерация Баскетбола, 2017
4. Герасимов К.А. и др. Физическая культура. Баскетбол - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2017.

5. Гомельский А.Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений, -Москва, 2019
6. Грасси М. Что такое... Баскетбол -Аркаим, Урал ЛТД, 2015
7. Гровер Тим, Уэнк Шари Манифест великого тренера. Как стать из хорошего спортсмена великим чемпионом, Эксмо, 2017
8. Книга тренеров NBA. Техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола -М.: Эксмо.2017.
9. Махов С.Ю. Баскетбол, учебное пособие. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016
10. Роуз Л. Баскетбол чемпионов: основы -М.: Человек, 2014
11. Стороженко А.Ф. Играем в баскетбол, Selfpub.ru 2018

Список литературы для детей и родителей.

1. Виссел Хол. Баскетбол. Шаги к успеху.
2. Майк Кржижевски. Вне баскетбола: словарь успеха.

Интернет источники.

1. www.fiba.com
2. www.russiabasket.ru
3. www.s-basket.ru