

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 262
Красносельского района
Санкт-Петербурга

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим Советом
ГБОУ СОШ №262 Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2025 №11



УТВЕРЖДЕНО

Приказ №598 ОД от 29.08.2025г.
и. о. Директора ГБОУ СОШ № 262
Ю.А. Большакова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»**

Срок реализации: 1 год
Возраст учащихся: 14-18 лет

Разработчик программы:
педагог дополнительного
образования
Махов Евгений
Анатольевич

Пояснительная записка

Рабочая программа кружковой деятельности спортивной секции «Баскетбол» для 5-11 классов разработана в соответствии нормативно-правовой и документальной базой:

- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. №287);
- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (последняя редакция);
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Правительства Российской Федерации от 8 октября 2020 г. №1631);
- с рекомендациями учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2014 г);
- пособие внеурочной деятельности учащихся «Баскетбол / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, — М.: Просвещение, 2013г. (Работаем по новым стандартам)».

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении.

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта основного общего образования и среднего (полного) общего образования по физической культуре предметом обучения является двигательная деятельность с общеобразовательной и общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются

физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Актуальность программы заключается в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков игры в баскетбол, но и обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Направленность (профиль) программы – *физкультурно-спортивная*.

Данная программа **соответствует потребностям времени**, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами баскетбола.

Цель программы – формирование потребности в ведении здорового образа жизни; обеспечение учащихся знаниями о специальных приемах и действиях баскетболистов; гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями по средствам обучения игре в баскетбол; совершенствование технических навыков игры.

Основными **задачами** программы «Баскетбол» являются:

1. Обучающие задачи

- Обучение основными приемами техники и тактики игры;
- Обучение техники приемов и передач мяча в парах;

- Обучение ведению мяча.

2. Развивающие задачи

- Формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях;
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3. Воспитательные задачи

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- Воспитание моральных и волевых качеств;
- Развитие чувства коллективизма.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность. Основная задача педагога дополнительного образования состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по баскетболу в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

Реализация программы рассчитана на **36 недель**, по 2 занятия в неделю. Программа имеет физкультурно-спортивную **направленность**.

Адресат программы

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-

спортивной деятельности. Количество обучающихся в группах не должно превышать **15** человек. Продолжительность занятий - **2 академических часа**. В реализации программы участвует 1 группа учащихся **5-11 классов**.

Результаты освоения программы «Баскетбол»

1. Личностные результаты

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

2. Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

3. Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;

- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

По **окончании** программы обучения учащиеся должны **знать:**

- правила игры в баскетбол;
- особенности развития физических способностей на занятиях.

уметь:

- выполнять ведение мяча в движении шагом;
- выполнять броски мяча;
- выполнять ведение мяча правой и левой рукой;
- выполнять ведение с разной высотой отскока;
- выполнять ведение с изменением направления;
- выполнять передачу двумя руками от груди;
- выполнять передачи двумя руками из-за головы;
- выполнять передачи одной рукой от плеча;
- выполнять ловлю мяча на грудь;
- выполнять ловлю мяча над головой;
- выполнять ловлю высоко летящего мяча;
- выполнять бросок двумя руками от груди;
- выполнять бросок двумя руками из-за головы;
- выполнять бросок одной рукой от плеча;
- выполнять бросок одной рукой в прыжке;
- выполнять штрафной бросок;

- выполнять вбрасывание мяча;
- выполнять выбивание мяча;
- выполнять приёмы игры в защите.

Формы контроля освоения образовательной программы

Текущий: наблюдение, тестирование, учебная игра.

Итоговый: учебная игра, соревнования.

Наиболее распространенными **формами работы** с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Объем и срок освоения

Полный срок освоения программы – 36 недель, занятия рассчитаны на 144 часа (по 2 часа 2 раза в неделю).

Ценностными ориентирами содержания данного объединения являются:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,
- развитие познавательной активности и самостоятельности учащихся;
- привлечение учащихся к обмену информацией в ходе свободного общения

Методические материалы

Методическое обеспечение программы направлено на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

Ведущими **методами** обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- **словесные** методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- **наглядные** методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- **практические** методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является **метод упражнений**, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

В основу методики физической подготовки по программе «Баскетбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Материально-техническое оснащение

Для реализации данной программы требуется:

- Спортивный зал
- Инвентарь: баскетбольное кольцо, баскетбольный мяч, стойки, конусы

Учебно-методическое обеспечение

- Государственный образовательный стандарт;
- Учебный план и учебные программы школы;
- Методические рекомендации по курсу «Баскетбол».

Литература

1. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. //Физкультура в школе – 1990. -№7с. 15-17.
2. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. (Под общей редакцией Ю.М. Портнова). Москва, 1997. – 476 с.
3. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт, 2007 г. и другие источники.
4. Билл Гатмен и Том Финнеган «Всё о тренировке юного баскетболиста». Москва АСТ * Астрель 2007 г.
5. В.И. Лях, М.Я. Виленский. ФГОС Физическая культура. Рабочая программа Предметная линия учебников 5-9 класс.

6. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.
7. Костикова Л.В. «Баскетбол», Москва «Физкультура и спорт» 2002 г. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.
8. Литвинов Е.Н. Виленский М.Я. Туркунов Б.И., Захаров Л.А. «Программа физического воспитания учащихся I-XI классов, основанная на одном виде спорта».
9. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для учителя. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 256 с.
10. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий, - М.: НИИ школьных технологий, 2006. – 816 с.
11. Шамаева О.Ю. - Образовательные технологии в основных образовательных программах уровневой системы подготовки [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.gumchtenia.rggu.ru/article.htmlid=66212>.

Содержание разделов программы

1. Введение (2 часа)

Теория: организационный инструктаж по ТБ, правила поведения, требования к экипировке, история баскетбола, позиции игроков.

Практика: разминка, простые игровые задания, вводные упражнения по ведению и передачам.

2. Общая физическая подготовка (30 часов)

Содержание: развитие выносливости, силы, координации; тестирование; комплекс ОФП, включающий беговые упражнения, упражнения на координацию и ловкость.

3. Специальная физическая подготовка (18 часов)

Содержание: упражнения для развития вертикального прыжка, ускорения, смены направления, силовые упражнения с собственным весом.

4. Техника владения мячом (30 часов)

Содержание: ведение мяча обеими руками, различные варианты дриблинга, передачи (грудью, от бедра, одной рукой), ловля мяча в движении, работа под давлением.

5. Броски (20 часов)

Содержание: постановка руки, техника броска с места и в движении, штрафные броски, упражнения на точность и дистанцию.

6. Тактика (24 часа)

Содержание: индивидуальная и командная защита (персональная, зонная), основы нападения (пик-н-ролл, розыгрыши), коммуникация и взаимодействие в команде.

7. Игровая практика и судейство (28 часов)

Содержание: мини-матчи, внутренние турниры, обучение основам судейства, анализ матчей и разбор ошибок.

8. Итоговое занятие (2 часа)

Содержание: итоговый матч, тестирование, собеседование, оформление портфолио и результатов.

Календарный тематический план

На учебный год: 72 занятия (144 часа). Каждое занятие — 2 академических часа.

№	Дата	Тема	Теория (ч)	Практика (ч)
1	07.09.2025	Инструктаж по ТБ. Знакомство с программой. История баскетбола.	1	1
2	10.09.2025	Правила игры. Поле, разметка, позиции игроков.	1	1
3	14.09.2025	Первичная оценка физической подготовленности. Разминка. Основы техники.	0	2
4	17.09.2025	ОФП: развитие выносливости, координации, ловкости. Тестирование и упражнения.	0	2
5	21.09.2025	ОФП: развитие выносливости, координации, ловкости. Тестирование и упражнения.	0	2
6	24.09.2025	ОФП: развитие выносливости, координации, ловкости. Тестирование и упражнения.	0	2
7	28.09.2025	ОФП: развитие выносливости, координации, ловкости. Тестирование и упражнения.	0	2
8	01.10.2025	ОФП: развитие выносливости, координации, ловкости. Тестирование и упражнения.	0	2
9	05.10.2025	ОФП: развитие выносливости,	0	2

		координации, ловкости. Тестирование и упражнения.		
10	08.10.2025	ОФП: развитие выносливости, координации, ловкости. Тестирование и упражнения.	0	2
11	12.10.2025	ОФП: развитие выносливости, координации, ловкости. Тестирование и упражнения.	0	2
12	15.10.2025	ОФП: развитие выносливости, координации, ловкости. Тестирование и упражнения.	0	2
13	19.10.2025	ОФП: развитие выносливости, координации, ловкости. Тестирование и упражнения.	0	2
14	22.10.2025	ОФП: развитие выносливости, координации, ловкости. Тестирование и упражнения.	0	2
15	26.10.2025	ОФП: развитие выносливости, координации, ловкости. Тестирование и упражнения.	0	2
16	29.10.2025	ОФП: развитие выносливости, координации, ловкости. Тестирование и упражнения.	0	2
17	02.11.2025	ОФП: развитие выносливости, координации, ловкости. Тестирование и упражнения.	0	2
18	05.11.2025	ОФП: развитие выносливости, координации, ловкости. Тестирование и упражнения.	0	2
19	09.11.2025	СФП: прыжковая подготовка, ускорения, силовые упражнения.	0	2
20	12.11.2025	СФП: прыжковая подготовка, ускорения, силовые упражнения.	0	2
21	16.11.2025	СФП: прыжковая подготовка, ускорения, силовые упражнения.	0	2
22	19.11.2025	СФП: прыжковая подготовка, ускорения, силовые упражнения.	0	2
23	23.11.2025	СФП: прыжковая подготовка, ускорения, силовые упражнения.	0	2
24	26.11.2025	СФП: прыжковая подготовка, ускорения, силовые упражнения.	0	2
25	30.11.2025	СФП: прыжковая подготовка, ускорения, силовые упражнения.	0	2
26	03.12.2025	СФП: прыжковая подготовка, ускорения, силовые упражнения.	0	2
27	07.12.2025	СФП: прыжковая подготовка, ускорения, силовые	0	2

		упражнения.		
28	10.12.2025	Техника: ведение мяча, дриблинг, контроль мяча в движении.	0	2
29	14.12.2025	Техника: ведение мяча, дриблинг, контроль мяча в движении.	0	2
30	17.12.2025	Техника: ведение мяча, дриблинг, контроль мяча в движении.	0	2
31	21.12.2025	Техника: ведение мяча, дриблинг, контроль мяча в движении.	0	2
32	24.12.2025	Техника: ведение мяча, дриблинг, контроль мяча в движении.	0	2
33	28.12.2025	Техника: ведение мяча, дриблинг, контроль мяча в движении.	0	2
34	31.12.2025	Техника: ведение мяча, дриблинг, контроль мяча в движении.	0	2
35	04.01.2026	Техника: ведение мяча, дриблинг, контроль мяча в движении.	0	2
36	07.01.2026	Техника: ведение мяча, дриблинг, контроль мяча в движении.	0	2
37	11.01.2026	Техника: ведение мяча, дриблинг, контроль мяча в движении.	0	2
38	14.01.2026	Техника: ведение мяча, дриблинг, контроль мяча в движении.	0	2
39	18.01.2026	Техника: ведение мяча, дриблинг, контроль мяча в движении.	0	2
40	21.01.2026	Техника: ведение мяча, дриблинг, контроль мяча в движении.	0	2
41	25.01.2026	Техника: ведение мяча, дриблинг, контроль мяча в движении.	0	2
42	28.01.2026	Техника: ведение мяча, дриблинг, контроль мяча в движении.	0	2
43	01.02.2026	Передачи: грудью, от бедра, одной рукой; ловля в движении; под давлением.	0	2
44	04.02.2026	Передачи: грудью, от бедра, одной рукой; ловля в движении; под давлением.	0	2
45	08.02.2026	Передачи: грудью, от бедра, одной рукой; ловля в движении; под давлением.	0	2

46	11.02.2026	Передачи: грудью, от бедра, одной рукой; ловля в движении; под давлением.	0	2
47	15.02.2026	Передачи: грудью, от бедра, одной рукой; ловля в движении; под давлением.	0	2
48	18.02.2026	Передачи: грудью, от бедра, одной рукой; ловля в движении; под давлением.	0	2
49	22.02.2026	Броски: техника, штрафные, броски в движении. Упражнения на точность.	0	2
50	25.02.2026	Броски: техника, штрафные, броски в движении. Упражнения на точность.	0	2
51	01.03.2026	Броски: техника, штрафные, броски в движении. Упражнения на точность.	0	2
52	04.03.2026	Броски: техника, штрафные, броски в движении. Упражнения на точность.	0	2
53	08.03.2026	Броски: техника, штрафные, броски в движении. Упражнения на точность.	0	2
54	11.03.2026	Броски: техника, штрафные, броски в движении. Упражнения на точность.	0	2
55	15.03.2026	Броски: техника, штрафные, броски в движении. Упражнения на точность.	0	2
56	18.03.2026	Броски: техника, штрафные, броски в движении. Упражнения на точность.	0	2
57	22.03.2026	Броски: техника, штрафные, броски в движении. Упражнения на точность.	0	2
58	25.03.2026	Броски: техника, штрафные, броски в движении. Упражнения на точность.	0	2
59	29.03.2026	Тактика: индивидуальная и командная защита, основы нападения, розыгрыши.	0	2
60	01.04.2026	Тактика: индивидуальная и командная защита, основы нападения, розыгрыши.	0	2
61	05.04.2026	Тактика: индивидуальная и командная защита, основы нападения, розыгрыши.	1	1
62	08.04.2026	Тактика: индивидуальная и командная защита, основы нападения, розыгрыши.	0	2
63	12.04.2026	Тактика: индивидуальная и командная защита, основы нападения, розыгрыши.	0	2
64	15.04.2026	Тактика: индивидуальная и	0	2

		командная защита, основы нападения, розыгрыши.		
65	19.04.2026	Тактика: индивидуальная и командная защита, основы нападения, розыгрыши.	1	1
66	22.04.2026	Тактика: индивидуальная и командная защита, основы нападения, розыгрыши.	0	2
67	26.04.2026	Тактика: индивидуальная и командная защита, основы нападения, розыгрыши.	0	2
68	29.04.2026	Тактика: индивидуальная и командная защита, основы нападения, розыгрыши.	0	2
69	03.05.2026	Игровая практика: мини-матчи, спарринги, анализ, судейство.	0	2
70	06.05.2026	Игровая практика: мини-матчи, спарринги, анализ, судейство.	0	2
71	10.05.2026	Игровая практика: мини-матчи, спарринги, анализ, судейство.	0	2
72	13.05.2026	Итоговое занятие: итоговый матч, тестирование, подведение итогов.	0	2

Список литературы и интернет-ресурсов

Нормативно-правовая база разработки программы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
2. Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 г.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).
5. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка».

Учебно-методическая литература:

1. Волков И.П. *Баскетбол. Учебник для спортивных школ.* — М.: ФиС, 2020.
2. Беляев В.Н. *Методика обучения баскетболу.* — СПб.: Олимп, 2018.
3. Живов А.Г. *Тактика игры в баскетбол.* — М.: Академия, 2017.
4. Келлер Г. *Баскетбол. Подготовка юных спортсменов.* — СПб.: Питер, 2021.
5. Материалы Российской федерации баскетбола (РФБ).
6. Программы и рекомендации Министерства спорта РФ по подготовке юных баскетболистов.

Электронные ресурсы:

- <https://russiabasket.ru> — официальный сайт Российской федерации баскетбола.
- <https://basketcoach.ru> — методические материалы для тренеров.
- <https://fiba.basketball> — международные правила баскетбола (FIBA).
- <https://edu.gov.ru> — нормативно-правовые документы в сфере образования.