

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №435
Курортного района Санкт-Петербурга.

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

ГБОУ СОШ № 435 Курортного района

Санкт-Петербурга

Протокол № _1 от _27.08_2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом №41-осн от 27.08.2026г.

Директор ГБОУ СОШ № 435
Курортного района

Санкт-Петербурга

_____ Т. Ю. Виткалова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Баскетбол»

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 11-18 лет

Разработчик:

Качурина Надежда Владимировна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2026 год

Пояснительная записка.

Образовательная программа "Баскетбол" имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра БАСКЕТБОЛ, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи:

1. Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

2. Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;

- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка

- Расширение спортивного кругозора детей.

3. Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Условия набора.

Программа предназначена для детей 11-18 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится, начиная с 1 сентября текущего года.

Программа рассчитана на детей и подростков от 11 до 18 лет.

Занятия проводятся 1 раза в неделю по 2 часа.

Количество часов в год 72 ч.

Формы организации обучения:

- командная;
- малыми группами;
- индивидуальная.

Формы проведения занятий:

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы, обучающиеся должны:

Знать:

- Основы знаний о ЗОЖ.
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране.
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приёмы игры в баскетболе.

Уметь:

- Овладеть основными техническими приёмами баскетболиста.

- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности:

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Контрольные тесты проводятся 2 раза в год осенью и весной .

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Методическое обеспечение образовательной программы

№	Тема программы	Форма организации проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата	Графа учёта
---	----------------	--------------------------------------	---	---	---	-------------

1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ. Правила игры и методика судейства.	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, беседа, практические задания. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в баскетболе.	Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу.	
2	Общефизическая подготовка баскетболиста.	Групповая, индивидуальная, поточная, фронтальная.	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки.	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего.	Тестирование, карточки судьи, протоколы.	
3	Специальная подготовка.	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего.	Зачёт, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.	
4	Техническая подготовка баскетболиста.	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах.	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего.	Зачёт, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование.	
5	Игровая подготовка.	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая.	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи.	Зачёт, Тестирование, учебная игра, промежуточный отбор, соревнование.	

Учебно-тематический план 1 года обучения

2 часа в неделю (72 часа в год)

№ п/п	Название тем	2026-2027г.		
		теория	практика	всего
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ. Правила игры	1	-	1
2	Общефизическая подготовка	1	7	8
3	Специальная подготовка	1	9	10
4	Техническая подготовка	1	13	14
5	Тактическая подготовка	1	13	14
6	Игровая подготовка	1	14	15
7	Контрольные и календарные игры	1	9	10
8	Общее количество часов в год	7	65	72

Содержание программы обучения:

1. Общие основы баскетбола - 1 час

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм человека;
- Необходимость разминки в занятиях спортом;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом;
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале;
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль;
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология;
- Подведение итогов года;
- Методика тренировки баскетболистов;
- Техническая подготовка баскетболистов;

- Психологическая подготовка баскетболиста.

2. Общая физическая подготовка - 8 часов

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

3. Специальная физическая подготовка - 10 часов

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.

- Эстафеты с разными мячами.

4. Техническая подготовка - 14 часов

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.

- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

5. Тактическая подготовка - 14 часов

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца. - Подстраховка.
- Система личной защиты.

6. Игровая подготовка - 15 часов

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини- баскетбола.

7. Контрольные и календарные игры - 10 часов

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

Ожидаемые результаты обучения

К концу учебного года, учащиеся:

- Получат теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- Ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- Улучшат общую физическую подготовку;
- Освоят упражнения СФП;
- Ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- Обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;
- Улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- Будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- Будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- Научатся ловить мяч двумя руками на месте;
- Научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- Научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- Научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- Научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- Научатся освобождаться для получения мяча;
- Будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- Будут уметь останавливаться двумя шагами;
- Будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
- Научатся передавать мяч двумя руками в движении;
- Научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- Научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;
- Будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- Научатся в защитных действиях подстраховывать партнера;
- В защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;
- Научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
- Научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- Будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;
- Будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди.

Обеспечение программы методической продукцией

1. Дидактические материалы:

- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе;
- Правила игры в баскетбол;
- Правила судейства в баскетболе;
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней;
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры;
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом;

Материально-техническое обеспечение

1. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными щитами, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, волейбольных мячей.

2. ИКТ

Список литературы для педагогов:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов - М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений - М., ФиС, 1973
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов- М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов - Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения - М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол - игра и обучение - М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста - М., ФиС, 1981, 1985

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2006
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999
7. Леонов А.Д. Малый А. А. Баскетбол - книга для учащихся - Киев, Радянська школа, 1989