ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИЦЕЙ №144
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ лицея №144
Калининского района Санкт-Петербурга
Протокол от 23.06.2026 г. № 11

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 23.06. 2026 г. №40
директор ГБОУ лицея №144
Калининского района Санкт-Петербурга
_____ / Федорова Л. А. /

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол»

Срок освоения: 36 академических часов
Возраст обучающихся: 11-16 лет

Разработчик:
Тропников Денис Валерьевич,
педагог дополнительного образования

ГБОУ лицей № 144
Калининского района
Санкт-Петербурга
Подписано электронной подписью
01.09.2026 11:37
директор
Федорова Лолита Анатольевна
7804140160-15-1792572007-20261021-293-3-1140-07

Пояснительная записка

Направленность.

Данная программа имеет ***физкультурно-спортивную направленность.***

Адресат программы.

По данной программе могут обучаться все желающие. Возраст 11-16 лет.

Актуальность программы.

Актуальность программы «Баскетбол» обусловлена приоритетами Концепции развития дополнительного образования до 2030 года, нацеленной на раскрытие потенциала каждого ребёнка и формирование здоровой, социально ответственной личности. Баскетбол как массовый вид спорта способствует реализации задач по вовлечению детей в систематические занятия физической культурой и укреплению здоровья подрастающего поколения. Занятия баскетболом гармонично развивают физические качества, а также стимулируют когнитивные способности: в динамичной игровой ситуации ребёнок учится быстро оценивать обстановку, принимать решения и решать тактические задачи — это формирует навыки критического и творческого мышления. Важную роль играет и развитие координационных способностей — ориентирования в пространстве, точности движений, скорости реакции, — что закладывает прочную основу для дальнейшего спортивного роста. Программа содействует воспитанию традиционных российских ценностей: трудолюбия, уважения к команде, стремления к самосовершенствованию и ответственности за общий результат. В условиях общеобразовательной среды баскетбол становится эффективным инструментом ранней спортивной ориентации и выявления одарённых детей, формируя резерв для сборных команд. Кроме того, командный характер игры способствует социализации, развитию коммуникативных навыков и умению работать в коллективе — качествам, востребованным в современном обществе. Укрепление массового баскетбола в школах соответствует задаче повышения доступности дополнительного образования и создания равных возможностей для детей независимо от места проживания. Таким образом, программа отвечает современным образовательным запросам и способствует целостному развитию личности ребёнка.

Уровень освоения программы – общекультурный

Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на 72 академических часа. Раз в неделю по 2 академических часа.

Цель.

Гармоничное развитие двигательных способностей обучающихся и укрепление здоровья по средством баскетбола.

Задачи:

Обучающие задачи:

- сформировать знания о правилах и истории баскетбола, в том числе в России;
- освоить базовые технические приёмы (ведение, передачи, броски);
- изучить тактические взаимодействия в нападении и защите;
- научиться применять игровые элементы в учебных матчах;
- познакомиться с профессиями в спортивной сфере (тренер, судья, спортивный менеджер).

Воспитательные задачи:

- воспитать уважение к команде, соперникам и правилам игры;
- развить целеустремлённость и умение преодолевать трудности;
- укрепить приверженность здоровому образу жизни и активной гражданской позиции;

Развивающие задачи:

- развить ловкость, скорость, координацию и выносливость;
- совершенствовать пространственную ориентацию и реакцию;
- стимулировать тактическое мышление и способность быстро принимать решения.

Планируемые результаты освоения программы:

Предметные результаты:

- обучающийся знает правила баскетбола и ключевые вехи развития этого вида спорта в России;
- владеет базовыми техническими приёмами (ведение мяча, передачи, броски) на уровне уверенного применения;
- понимает и реализует тактические взаимодействия в нападении и защите в рамках учебных игровых ситуаций;
- умеет применять игровые элементы в учебных матчах, адаптируя действия к меняющейся обстановке;
- имеет представление о профессиях в спортивной сфере (тренер, судья, спортивный менеджер), их функциях и требованиях.

Метапредметные результаты:

- способен анализировать игровую ситуацию, выделять ключевые факторы и принимать оперативные решения;
- умеет планировать собственные действия в команде с учётом общей тактики и задач группы;
- развивает навыки пространственной ориентации и координации, применяя их в динамичных условиях игры;
- демонстрирует способность к самоконтролю и коррекции своих действий на основе обратной связи (от тренера, партнёров, результатов матча);
- осваивает способы совместной деятельности: распределяет роли, согласовывает действия, учитывает позиции других членов команды.

Личностные результаты:

- проявляет уважение к команде, соперникам и правилам игры, следует принципам честной спортивной борьбы;
- демонстрирует целеустремлённость, настойчивость и умение преодолевать трудности в достижении спортивных и учебных целей;
- осознаёт ценность здоровья, придерживается норм здорового образа жизни и транслирует их в своём поведении;
- формирует активную гражданскую позицию через участие в спортивных мероприятиях и понимание роли спорта в обществе;
- испытывает чувство гордости за спортивные достижения России, проявляет патриотизм и интерес к истории отечественного баскетбола.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Язык реализации программы: русский

Форма обучения: очная
Условия набора в коллектив: В секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом и по согласию родителей. Допускается дополнительный набор по результатам собеседования.
Условия формирования групп:
Группы формируются разновозрастные. Возможен дополнительный набор учащихся по итогам индивидуального прослушивания и выявления уровня подготовки в соответствии с требованиями по данной программе.
Количество обучающихся в группе
Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы.
по норме наполняемости: не менее 15 человек на первом году обучения,
Норма наполняемости может быть снижена в связи с материально-техническим оснащением.
Формы организации занятий
групповая, индивидуальная
Формы проведения занятий
практическое, комбинированное, соревновательное.
Формы организации деятельности учащихся: на занятии используются следующие виды деятельности:
- групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;
- индивидуальная форма обучения: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;
- фронтальная форма обучения позволяет педагогу одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.
Материально-техническое оснащение программы

Оснащение	Кол-во
Спортивный зал	1
Баскетбольные кольца	2
Баскетбольный мяч	20
Конусы	15
Фишки	30
Гимнастические маты	10
Шведская стенка	10

Кадровое обеспечение: занятие проводит педагог дополнительного образования.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ОТ	2	1	1	Анкетирование
2	Основы техники баскетбола	14	3	11	Контрольное упражнение
3	Тактика игры: индивидуальные и групповые действия	18	4	14	Моделирование игровых ситуаций
4	Физическая подготовка и развитие специальных качеств	18	4	14	Контрольное упражнение
5	Игровая практика, судейство и профориентация	18	4	14	Тест
6	Итоговое занятие	2		2	Оценка приемов
	ИТОГО	72	16	56	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи:

Обучающие задачи:

- сформировать знания о правилах и истории баскетбола, в том числе в России;
- освоить базовые технические приёмы (ведение, передачи, броски);
- изучить тактические взаимодействия в нападении и защите;
- научиться применять игровые элементы в учебных матчах;
- познакомиться с профессиями в спортивной сфере (тренер, судья, спортивный менеджер).

Воспитательные задачи:

- воспитать уважение к команде, соперникам и правилам игры;
- развить целеустремлённость и умение преодолевать трудности;
- укрепить приверженность здоровому образу жизни и активной гражданской позиции;

Развивающие задачи:

- развить ловкость, скорость, координацию и выносливость;
- совершенствовать пространственную ориентацию и реакцию;
- стимулировать тактическое мышление и способность быстро принимать решения.

Содержание
ДОП «Баскетбол»

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ОТ.

Теория: знакомство с программой, целями и задачами курса; техника безопасности на занятиях баскетболом, правила поведения в спортзале; краткий обзор истории баскетбола в мире и в России, значимые достижения отечественного спорта; основы здорового образа жизни и роль физической активности в развитии школьника.

Практика: тестирование базовых физических качеств (бег, прыжки, координация) для определения исходного уровня; простые подвижные игры на знакомство и сплочение группы; освоение правил безопасного перемещения в зале и работы с мячом.

Тема 2. Основы техники баскетбола.

Теория: классификация технических приёмов в баскетболе: ведение, передачи, броски, остановки, повороты; биомеханика движений: как правильно распределять нагрузку, избегать травм; типичные ошибки при выполнении базовых элементов и способы их исправления.

Практика: упражнения на ведение мяча: одной и двумя руками, на месте и в движении, с изменением скорости и направления; отработка передач: двумя руками от груди, одной рукой, в парах и тройках, с шагом и в движении; начальные упражнения на броски: постановка кисти, траектория полёта мяча, броски с близкого расстояния; игровые задания на закрепление техники в упрощённых условиях (мини-эстафеты, игровые квадраты).

Тема 3. Тактика игры: индивидуальные и групповые действия

Теория: понятия «индивидуальные действия», «групповые взаимодействия», «командная тактика»; основные схемы нападения и защиты (зонная и личная опека, быстрый прорыв); роль каждого игрока в команде, распределение функций и зон ответственности; разбор фрагментов матчей: анализ успешных тактических решений и ошибок.

Практика: отработка индивидуальных действий: обыгрыш соперника, выбор позиции, подбор мяча; групповые взаимодействия: «стенка», передачи под углом, выход на свободное место; учебные игры 2×2, 3×3 с акцентом на выполнение тактических заданий; моделирование игровых ситуаций: переход от защиты к нападению и наоборот.

Тема 4. Физическая подготовка и развитие специальных качеств

Теория: виды физической подготовки: общая и специальная, их взаимосвязь; развитие коростно-силовых качеств, выносливости, ловкости и координации применительно к баскетболу; самоконтроль и оценка своего состояния: пульс, самочувствие, признаки переутомления; принципы построения тренировочного занятия и значение разминки/заминки.

Практика: комплексы общеразвивающих и специальных упражнений: прыжки, ускорения, челночный бег, работа с координационной лестницей; упражнения на развитие силы и выносливости с собственным весом и инвентарём (конусы, барьеры, мячи); игровые эстафеты и задания на скорость реакции и принятие решений; элементы функциональной тренировки, адаптированные для возраста обучающихся.

Тема 5. Игровая практика, судейство и профориентация

Теория : правила игры в баскетбол: нарушения, фолы, спорные ситуации; основы судейства: жесты, обязанности судей, организация мини-турниров; профессии в спортивной сфере: тренер, судья, спортивный менеджер — основные функции, требования, пути становления; планирование участия в соревнованиях: подготовка, настрой, анализ результатов.

Практика: учебные матчи 4×4, 5×5 с выполнением индивидуальных и командных тактических заданий; практика судейства: отработка жестов, контроль за соблюдением правил в учебных играх; организация и проведение мини-турнира внутри группы: распределение ролей (судьи, секретари, игроки), ведение протокола; профориентационные задания: мини-проекты «День в роли тренера», «Как организовать турнир», обсуждение карьерных траекторий.

Тема 6. Итоговое занятие

Практика: демонстрационные упражнения: показ освоенных технических приёмов (ведение, передачи, броски) в усложнённых условиях; итоговый мини-матч 5×5 или серия игровых заданий с оценкой выполнения тактических установок; церемония награждения: вручение сертификатов, грамот, обсуждение впечатлений и планов на будущее.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты:

- 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.
- 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.

Метапредметные результаты :

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные;
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результат;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;

Предметные результаты:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности.

МЕТОДИЧЕСКИЕ и ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы организации работы с детьми

- Групповые учебно-тренировочные занятия.

- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.

Принципы организации обучения

1. Принцип доступности и индивидуализации
2. Принцип постепенности
3. Принцип систематичности и последовательности
4. Принцип сознательности и активности
5. Принцип наглядности

Средства обучения

1. Общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия)
2. Специфические средства (физические упражнения).

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса

1. Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.
2. Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования
3. Практический метод
4. Игровой метод
5. Соревновательный метод

Список литературы

Литература для педагогов

1. «Баскетбол:теория и методика обучения :учебное пособие/Д.И.Нестеровский,М.,ИЦ «Академия,2007»
2. «Баскетбол.Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водянникова, В.Б.Гаптов, Москва,1984
3. «Физическая культура»Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон,В.И.Лях-М.:Просвещение,2001
4. «Физическая культура»,В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клусов-М.:Просвещение,1998.
5. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов:Пособие для учителя/В.И.Лях,Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов.-М.:Просвещение,1997,
6. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2000
7. «Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань»,2003»
8. «Физическая культура »Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын Р.Л.Палтикевич Г.И.Погадаев ИЦ «Академия»,2008
9. «Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.:ИД «Форум» ,2007

Литература для детей и родителей

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
2. Венгер Л.А. Педагогика способностей. -М.: Просвещение, 1973. - С.79-81.
3. Жданов Л.Н. Возраст спортивных достижений // Теория и практика физ. культуры . - 1996.
4. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. - М., 1987.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Система отслеживания и оценивания результатов обучения.

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.

Входной контроль – в виде входной анкеты (приложение 1)

Текущий контроль

Название раздела, темы	Формы контроля/ аттестации
Основы техники баскетбола	Контрольное упражнение Разбор видеофрагмента (1–2 минуты) — ученик называет 2 технических элемента, которые видит, и 1 ошибку, которую заметил.
Тактика игры: индивидуальные и групповые действия	Моделирование игровых ситуаций — заранее заданная установка (например, «при потере сразу откат в защиту по схеме 2–3»), оценивается выполнение установки и командное взаимодействие.
Физическая подготовка и развитие специальных качеств	Оценка качества выполнения упражнений по чек-листу — правильная техника, темп, амплитуда, дыхание, соблюдение пауз.
Игровая практика, судейство и профориентация	Тест по правилам и судейским жестам — вопросы на знание нарушений, фолов, спорных ситуаций; распознавание 5–7 судейских жестов.

Итоговый контроль в виде демонстрации технических приёмов в усложнённых условиях — ведение с изменением скорости и направления, передачи в движении, броски после рывка, оценивается по чек-листу (техника, точность, стабильность).