

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИЦЕЙ №329 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Принято на заседании
Педагогического Совета
Образовательного учреждения
ГБОУ лицея №329
Протокол №1
от 29 августа 2025 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ лицея №329
О. А. Беляева
Приказ №54 от 29.08.2025 года

Дополнительная общеразвивающая программа

Баскетбольная секция «Высшая лига»

Срок освоения программы: 1 год

Возраст обучающихся: 10-12 лет

Разработчик:
Понкрашов Александр Николаевич,
педагог дополнительного образования

Дополнительная общеразвивающая программа «баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Адресат программы: обучающиеся 4-5 классов

Актуальность программы: заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой гиподинамичностью в обычной жизни, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Уровень освоения программы – общекультурный

Объем программы: 72 часа

Срок освоения программы: 1 год

Цель программы – формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие учащихся через обучение баскетболу.

Задачи программы:

Обучающие:

- освоение знаний об истории и современном развитии баскетбола, его роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям игры в баскетбол;
- поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей обучающихся;
- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в баскетбол и игрового опыта.

Развивающие:

- развитие интереса к систематическим занятиям баскетболом;
- развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

Воспитательные:

- формирование потребности в регулярных занятиях спортом
- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений.

Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты

Результат	
Предметные	Знают историю и современное развитие баскетбола, его роль в формировании здорового образа жизни; -

	Обучены навыкам и умениям игры в баскетбол;
	Обучены техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей обучающихся;
	Повышена игровая культура на основе изучения правил игры в баскетбол и игрового опыта.
Метапредметные	Развит интерес к систематическим занятиям баскетболом;
	Развиты основные физические качества и повышены функциональные возможности организма;
Личностные	Сформированы потребности в регулярных занятиях спортом
	Воспитаны волевые качества
	Воспитаны игровая дисциплина, самостоятельность, ответственность, инициативность в выборе и принятии решений.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: русский

Форма обучения: очная

Условия набора детей:

В группу принимаются все желающие заниматься по данной программе, которые имеют способности и интерес к изучению к занятиям баскетболом, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Наполняемость учебной группы: 15 человек

Формы организации занятий групповая, аудиторная

Формы проведения занятий учебное занятие, игра, соревнование.

Формы организации деятельности учащихся на занятии фронтальная, групповая, индивидуальная.

Материально-техническое оснащение:

Оборудование:

- Баскетбольные щиты.
- Баскетбольные кольца.
- Баскетбольная сетка.
- шведские стенки,
- навесные перекладины,
- мультимедийное оборудование.

Инвентарь:

- мячи,
- утяжелённые мячи,
- теннисные мячи,

- скакалки,
- Баскетбольные мячи.

Учебный план
2025-2026 учебный год

№	Тема занятия	Количество часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по Баскетболу	2	1	1	Беседа, Педагогическое наблюдение
2	История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	2	1	1	Педагогическое наблюдение
3	Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня.	2		2	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
4	Правила соревнований по баскетболу. Спортивная терминология.	2		2	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
5	Техника передвижения приставными шагами.	2		2	Беседа, Педагогическое наблюдение
6	Передача мяча двумя руками от груди.	4		4	Педагогическое наблюдение
7	Единая спортивная классификация. Тактика нападения.	2		2	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
8	Техника передвижения при нападении	4	1	3	Беседа, Педагогическое наблюдение
9	Способы ловли мяча.	2	1	1	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
10	Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	2	1	1	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
11	Защитные стойки. Защитные передвижения.	4		4	Педагогическое

					наблюдение, выполнение практических заданий
12	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	4		4	Беседа, Педагогическое наблюдение
13	Бросок мяча двумя руками от груди.	4		4	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
14	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.	4		4	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
15	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	4		4	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
16	Развитие скоростно-силовых способностей. Учебно-тренировочная игра.	4		4	Беседа, Педагогическое наблюдение
17	Командные действия в нападении.	4		4	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
18	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	4		4	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
19	Взаимодействие трех игроков «треугольник». Учебно-тренировочная игра.	4	1	3	Беседа, Педагогическое наблюдение
20	Ведение мяча с переводом на другую руку. Учебно-тренировочная игра.	4	1	3	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
21	Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Учебно-тренировочная игра.	2		2	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий

22	Выполнение контрольных нормативов.	4		4	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
23	Контрольные соревнования	2		2	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
	Итого	72	7	65	

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИЦЕЙ №329 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТ

Решением педагогического совета
ГБОУ лицей №329
Невского района Санкт-Петербурга
от __.__.20__ протокол №__

УТВЕРЖДЕН

Приказом директора ГБОУ лицей №329
Невского района Санкт-Петербурга
_____ О.А.Беляева
от __.__.20__ №__

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

«Баскетбол»

на 2025-2026 учебный год

Педагог:
Понкрашов А.Н.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	04.09.24	31.05.25	36	36	72	2 раз в неделю по 2 часа 1 час=45 мин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи программы:

Обучающие:

- освоение знаний об истории и современном развитии баскетбола, его роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям игры в баскетбол;
- поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей обучающихся;
- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в баскетбол и игрового опыта.

Развивающие:

- развитие интереса к систематическим занятиям баскетболом;
- развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

Воспитательные:

- формирование потребности в регулярных занятиях спортом
- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений.

Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты

Результат	
Предметные	Знают историю и современное развитие баскетбола, его роль в формировании здорового образа жизни; -
	Обучены навыкам и умениям игры в баскетбол;
	Обучены техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей обучающихся;
	Повышена игровая культура на основе изучения правил игры в баскетбол и игрового опыта.

Метапредметные	Развит интерес к систематическим занятиям баскетболом;
	Развиты основные физические качества и повышены функциональные возможности организма;
Личностные	Сформированы потребности в регулярных занятиях спортом
	Воспитаны волевые качества
	Воспитаны игровая дисциплина, самостоятельность, ответственность, инициативность в выборе и принятии решений.

Содержание образовательной программы

Тема 1. Вводное занятие

Теория: История и развитие баскетбола в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Тест по технике безопасности.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выдающиеся спортсмены России
2. Успехи российских борцов на международной арене
3. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.
4. Россия – великая спортивная держава.

Форма контроля: Беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 2: Простейшие акробатические элементы

Теория: Личная гигиена

Практика: Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Эстафетный бег. Ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Старт из положения с опорой на одну руку. Челночный бег 3 x 10 м и 5 x 5 м.

Прыжки в длину с места, напрыгивание на препятствие, выпрыгивания с низкого приседа.

Прыжки в высоту. Опорные прыжки. Прыжки в длину с разбега, через скакалку.

Метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками.

Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой.

Круговая тренировка.

Форма контроля: Беседа, педагогическое наблюдение.

3. Техническая подготовка

Стойки баскетболиста. Остановка прыжком. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении; передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и

скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Сочетание пройденных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки.

Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий

4. Тактическая подготовка

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий

5. Участие в соревнованиях

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий

Тема 6: Подвижные спортивные игры, эстафеты

Практика: Подвижные спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий

Тема 7: Контрольные нормативы

Форма контроля: Промежуточная аттестация

Сдача нормативов ОФП и СФП

Тема 8: Самостоятельная (внеаудиторная) работа

Теория: Итоги года. Обсуждение результатов: удачи и неудачи.

Форма контроля: Беседа, педагогическое наблюдение.

Календарно-тематический план

№ п\п	Тема занятий	Кол-во часов		Дата	
		теория	практика	план	факт
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по Баскетболу	1	1	15.09.2025	
2	История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	1	1	22.09.2025	
3	Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня.		2	29.09.2025	
4	Правила соревнований по баскетболу. Спортивная терминология.		2	06.10.2025	
5	Техника передвижения приставными шагами.		2	13.10.2025	
6	Передача мяча двумя руками от груди.		4	22.10.2025	

				27.10.2025	
7	Единая спортивная классификация. Тактика нападения.		2	03.11.2025	
8	Техника передвижения при нападении		4	10.11.2025 17.11.2025	
9	Способы ловли мяча.		2	24.11.2025	
10	Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.		4	01.12.2025 08.12.2025	
11	Защитные стойки. Защитные передвижения.		4	15.12.2025 22.12.2025	
12	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».		4	29.12.2025 12.01.2026	
13	Бросок мяча двумя руками от груди.		4	19.01.2026 26.01.2026	
14	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.		4	02.02.2026 09.02.2026	
15	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.		4	16.02.2026 02.03.2026	
16	Развитие скоростно-силовых способностей. Учебно-тренировочная игра.		4	16.03.2026 23.03.2026	
17	Командные действия в нападении.		4	30.03.2026 06.04.2026	
18	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	1	3	13.04.2026 20.04.2026	
19	Взаимодействие трех игроков «треугольник». Учебно-тренировочная игра.		4	06.05.2026	
20	Ведение мяча с переводом на другую руку. Учебно-тренировочная игра.	1	3	13.05.2026	
21	Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Учебно-тренировочная игра.	1	3	18.05.2026	
22	Выполнение контрольных нормативов.		4	20.11.2024	

23	Контрольные соревнования		2	22.11.2024	
	Итого	5	65		

Методические и оценочные материалы

Методические материалы

№п/п	Перечень разделов	Формы проведения занятия	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие	практическое занятие	Словесный метод, метод показа, практический метод	Инструкции по технике безопасности	Беседа Педагогическое наблюдение
2.	Простейшие акробатические элементы	практическое занятие	Словесный метод, метод показа, практический метод	Нормативы, комплексы упражнений	Беседа Педагогическое наблюдение
3.	Техническая подготовка	демонстрация технического действия, практическое занятие	Словесный метод, метод показа, практический метод.	Нормативы, комплексы упражнений мячи, утяжелённые мячи, теннисные мячи, скакалки	Педагогическое наблюдение Выполнение практических упражнений
4.	Тактическая подготовка	беседа, демонстрация технического действия, практическое занятие	Словесный метод, метод показа, практический метод	Нормативы, комплексы упражнений, подвижные игры	Педагогическое наблюдение Выполнение практических упражнений
5.	Участие в соревнованиях	беседа, просмотр соревнований практическое занятие	Словесный метод, метод показа, практический метод	Нормативы, комплексы упражнений, презентации, подвижные игры	Педагогическое наблюдение Выполнение практических упражнений
6.	Подвижные спортивные игры, эстафеты	Лекции, практическое занятие	Словесный метод, метод показа, практический метод	мячи, утяжелённые мячи, теннисные мячи,	Педагогическое наблюдение Выполнение практических упражнений

				скакалки	
7.	Контрольные нормативы	Беседы, практическое занятие	Словесный метод, метод показа, практический метод	Комплекс упражнений, презентации	Сдача нормативов ОФП и СФП
8.	Самостоятельная работа	Лекция, беседа,	Словесный метод, метод показа, практический метод	мячи, утяжелённые мячи, теннисные мячи, скакалки	Беседа Педагогическое наблюдение

Информационные источники

Литература для педагогов

1. Белорусова В.В. Воспитание в спорте. М: ФиС,1974
2. Буйлин Ю.Ф., Портных Ю. И. Мини-баскетбол в школе. М: Просвещение,1976
3. Вуден Д.Р. Современный баскетбол. М: ФиС,1987
4. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола. М: ФиС,1967
5. Гомельский А.Я. Управление командой в баскетболе. М: ФиС,1976
6. Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,1967
7. Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002
8. Коузи П., Поуэр Ф. Баскетбол, концепции и анализ (перевод с англ.) М: ФиС,1975
9. Кудряшов В., Мирошникова Р. Технические приемы в баскетболе. Минск: «Беларусь»,1967
10. Лях В. И. Развивая координационные способности. //ФК в школе, 88 №12
11. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М: ФиС,2000
12. Преображенский И. Н., Хазарянц А. А. Баскетбол в школе. М: Просвещение, 69
13. Программа для детско- юношеских спортивных школ и детско- юношеских школ олимпийского резерва. М: Просвещение, 2004
14. Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1. М: Советский спорт, 2002
15. Уикс Г. Стратегия баскетбола. М: ФиС,1968
16. Яхонтов Е. Р. Индивидуальная подготовка баскетболистов. М: ФиС,1975
17. Яхонтов Е. Р. , Генкин З. А. Баскетбол. М: ФиС,1978
18. Яхонтов Е. Р. , Кит Л. С. Индивидуальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,1981
19. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско - юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт,2004.
20. Былеева Л. В. Подвижные игры: учеб. пособие для ин-тов физич. культуры / Л. В. Былеева, И. М. Коротков. — М., 1982.

Литература для обучающихся

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997.

2. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001.
3. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
5. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.
6. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2008.-100 с.

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий контроль, итоговое оценивание.

1.Входной контроль проводится в начале курса с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей.

Формами проведения входного контроля является:

- устный контроль; сдача нормативов по общей физической подготовке;

2.Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего курса для отслеживания уровня освоения учебного материала программы.

Формами промежуточного контроля являются:

- устный контроль; сдача нормативов по общей физической подготовке;
- сдача нормативов по специальной физической подготовке;

3.Итоговый контроль проводится в конце курса

Формами итогового контроля являются:

- устный контроль; сдача нормативов по общей физической подготовке;
- сдача нормативов по специальной физической подготовке; определение технико-тактической подготовки.

Система формы контроля уровня достижений обучающихся

Умения и навыки проверяются во время участия обучающихся в школьном этапе соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), обучающиеся выполняют контрольные нормативы.

Этапы контроля

Сроки проверки	Какие знания и умения проверяются	Форма подведения итогов
На каждом занятии	Техника исполнения отдельных элементов.	Беседа, Наблюдение, самоконтроль.
В конце каждого раздела	Уровень сформированности знаний, умений и навыков на основе программного материала.	Наблюдение, самоконтроль,

		взаимоконтроль. Выполнение нормативов.
В конце полугодий	Воспитание волевых качеств, потребностей и интересов, навыков взаимодействия с партнерами. Освоение программного материала.	Контрольные испытания. Игры.
В конце первого учебного года (группы начальной подготовки)	Укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости. Техника стоек и перемещений, приема и передач мяча. Развитие специализированных восприятия, внимания, быстро двигательной реакции, координации движений. Выполнение общих спортивных нормативов, выполнение нормативных требований по видам подготовки.	Выполнение упражнений. Игры. Контрольные испытания. Выполнение нормативов. Участие в соревнованиях.
В конце первого учебного года	Уровень общей физической подготовленности, игровые навыки. Освоение техники и тактики игры. Навыки в организации и проведении учебно-тренировочных занятий. Развитие личности, гармоничность физического и умственного развития. Уровень игровой специализации.	Контрольные испытания. Выполнение нормативов. Соревнования. Беседы, наблюдения. Соревнования.