

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №299
Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ лицей №299
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
29 августа 2025 г.
Протокол №1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

_____ Н.В. Седова

29 августа 2025 г

УТВЕРЖДЕНА

Приказом по ГБОУ лицей №299
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
от 29 августа 2025 г. № 236.1

Директор _____ М.В. Шпакова

Программа
дополнительного образования детей
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»

Возраст учащихся от 10 до 18 лет

Срок реализации 3 года

Составитель:
Педагог дополнительного образования
Дронников Владислав Сергеевич

2025-2026 учебный год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее – программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», - Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" с изм. и доп. от 30.09.2020г.;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- локальными актами школы, касающимися организации образовательной деятельности.

Указание на вид программы (авторская или модифицированная). модифицированная Программа предназначена для учащихся 10-18 лет и рассчитана на 3 года обучения.

Актуальность программы

В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на человека. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, спортивные игры.

Современный баскетбол находится в стадии бурного творческого подъема, направленного на активизацию действий как в нападении, так и в защите. Он является одним из средств физического развития и воспитания молодежи. В соответствии с комплексной программой физического воспитания школьников баскетбол является одним из средств физического воспитания.

Техника игры в баскетбол многообразна. Важнейшим техническим приемом являются броски. От точности броска, в конечном счете, зависит успех в игре. Броскам мяча школьники начинают обучаться на уроках в 5-х классах. Однако литературы, отражающих уровень обучаемости школьников броскам, которые изучаются по школьной программе очень мало.

Знание уровня обучаемости и динамики становления техники броска позволит учителям опираясь на собственный опыт подбирать и использовать во внеурочное время средства, обеспечивающие обучение на более высоком уровне.

Новизна

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. 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 10-15 человек. Педагогическая целесообразность программы требует постепенного перехода от простого к сложному. Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Цель: создать условия 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: - изучать историю развития баскетбола;

- совершенствовать технику и тактику игры;
- знакомить с правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физической культуры.
- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- расширение спортивного кругозора детей.
- 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.

Отличительные особенности программы Занятия по данной программе заключаются в том, что учащиеся получают основы знаний и практические умения для дальнейшего обучения. Во всех периодах образовательного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке, игровому методу разучивания, закрепления и совершенствования изучаемого материала.

Адресат программы – обучающиеся, в возрасте 11-17 лет. Зачисление обучающихся в объединение проводится при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по возрастам обучающихся определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте.

Срок реализации программы Данная программа по направлению «Баскетбол» рассчитана на 3 года обучения. 1 год обучения – 36 недели, по 6 часов в неделю, всего 216 часов,

2 год обучения – 36 недель, по 6 часа в неделю, всего 216 часов

3 год обучения – 36 недель, по 6 часа в неделю, всего 216 часов

Содержание программы

1-й год (начальный/базовый):

- Теория: История и правила баскетбола, техника безопасности, экипировка, основы ЗОЖ (6 ч)
- Практика: Овладение базовыми элементами техники (стойка, перемещения, ведение, передачи, бросок), элементарные тактические действия, обучение командным взаимодействиям, участие в игровых формах и эстафетах, подвижные игры (190 ч)

2-й год (углубленный):

- Совершенствование технических приемов (ведение, ведение с изменением направления, сложные передачи, сложные броски)
- Освоение групповых тактических действий (нападение 2х2, 3х3, переход из защиты в нападение, взаимодействие в защите)
- Судейство, разбор игровых ситуаций, участие во внутренних и внешкольных соревнованиях

3-й год (продвинутый):

- Закрепление и расширение технического и тактического арсенала
- Анализирование и применение тактических схем
- Самостоятельная организация игр, судейство, наставничество над младшими
- Итоговые соревнования, командное проектирование игровых моделей

Тематическое планирование (на каждый год)

№	Раздел	Всего (ч)	Теория	Практика	Контроль/итог
1	Техника безопасности, ЗОЖ	6	2	4	Опрос
2	Базовые техники (стойки, ведение...)	30	4	26	Опрос, зачет
3	Передачи, ловля мяча	24	2	22	Тесты
4	Броски по кольцу	28	2	26	Итоговое
5	Движения, координация	24	2	22	Практика
6	Игровые и командные взаимодействия	24	2	22	Контроль игры
7	Тактика, судейство	16	8	8	Сит. задачи
8	Общая физическая подготовка	32	2	30	Тесты
9	Итоговые занятия, соревнования	32	-	32	Турнир
	Итого:	216	24	172	

Педагогические условия реализации

- Комплектование групп по возрасту, уровню
- Учёт индивидуальных физических возможностей, медицинских показаний

- Возможность внедрения дистанционных технологий (в случае необходимости)
 - Использование современной оборудования, спортивного инвентаря
 - Привлечение специалистов, тренеров, проведение мастер-классов, участие в городских спортивных мероприятиях
-

Формы текущего и промежуточного контроля

- Практические зачеты по разделам
 - Тестирование теоретических знаний
 - Игровой и соревновательный метод
 - Индивидуальные дневники достижений
 - Итоговые соревнования, участие в командах учреждения
-

Ожидаемые результаты и формы подведения итогов

- Умение играть в баскетбол согласно стандартным правилам, выполнение и совершенствование технических элементов
 - Самостоятельное судейство и организация игры
 - Владение основами работы в команде, самостоятельное планирование тренировочного процесса
 - Достижения в школьных и внешкольных спортивных соревнованиях
 - Активность в коллективных формах досуга
-

Список литературы

Для педагога:

1. Дьячков В.А. “Юный баскетболист: методика преподавания”. М.: ФиС, 2018.
2. Назаров О.В. “Школа баскетбола”. М.: Физкультура, 2017.
3. Лихачев О.В. “Тактика командных видов спорта”. М.: Просвещение, 2021.

Для обучающихся:

1. Шарафутдинова З.В. “Баскетбол. Шаг за шагом”.
2. Попов Д.С. “Баскетбол: техника, упражнения, правила”, М.: Росмэн, 2020.