

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №481
с углубленным изучением немецкого языка
Кировского района Санкт-Петербурга**

РАССМОТРЕНО

Педагогическим
советом ГБОУ СОШ
№481

Дахина Е.О.

Протокол № 7 от «29»
августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель МО
учителей
естественнонаучных
дисциплин

Попова С.П.

Протокол № 3 от «27»
августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ СОШ
№ 481

Григорьева И.А.

Приказ № 98-од от «29»
августа 2025 г.

ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ.

**Дополнительная общеобразовательная программа
курса
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 7 до 12 лет

Срок реализации программы: 2 года

Педагог дополнительного образования: Иванов Максим Михайлович

Санкт-Петербург

2025-26

Пояснительная записка

Направленность образовательной программы – физкультурно-спортивная.

Баскетбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка. Программа «Баскетбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных волевых и физических качеств, формирование различных двигательных навыков, способности переносить большие физические и психические нагрузки.¹

Отличительные особенности образовательной программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Дает возможность заниматься баскетболом тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «**баскетбол**» в школе, уделяет большое внимание вопросу воспитания и развития потребности к здоровому образу жизни. Воспитывает гармоничного человека с эмоционально-волевой устойчивостью к неблагоприятным факторам. В процессе занятий большое значение уделяется и интеллектуальному воспитанию, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Актуальность программы состоит в том, что баскетбол – одна из самых популярных игр в нашей стране. А через заинтересованность учащихся в баскетболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

Для игры характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию движений.

Баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективным средством укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни и в самостоятельных формах занятий физической культурой.

Адресат программы: программа адресована учащимся 7-12 лет обоего пола, интересующихся спортивной игрой «Баскетбол».

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, 7-12 лет. В объединение принимаются все желающие.

Объём и срок реализации программы: программа составлена для учащихся школы на 2 года обучения, 144 часа

Цель программы: Целью физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

¹ Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации – русском.

Общей целью программы является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи программы.

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в баскетболе;
- освоение знаний о баскетболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой игры в защите и нападении;
- овладение техникой бросков по кольцу различными способами;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ловли и передачи мяча;
- овладение техникой передвижений, остановок и поворотов;
- освоение техникой тактических приемов;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Условия набора учащихся. В объединение принимаются дети 7-12 лет.

Условия формирования групп. Формирование групп производится с учетом возрастных особенностей обучающихся, подходящей возрастной категории. В периоды

повышенной эпидемиологической опасности (эпидемия новой коронавирусной инфекции) состав группы набирается из учеников одного класса.

Количество учащихся в группе. Группа состоит из 15 человек.

Формы и режим занятий. Обучение строится следующим образом: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часу.

Материально-техническое обеспечение программы:

- специальный спортивный зал с волейбольной и баскетбольной площадкой с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, душем, необходимым температурным режимом;
- форма для занятий по баскетболу;
- щиты с кольцами (2 комплекта);
- дополнительные щиты с кольцами (не менее 4 комплектов);
- мячи баскетбольные (№ 5 – 15 шт., № 6 – 15 шт., № 7 – 15 шт.);
- насос ручной или ножной;
- иглы для насоса;
- стойки для обводки (8 шт.);
- гимнастические скамейки (4 шт.);
- мячи набивные (2 кг, 3 кг, 5 кг)
- скакалки;
- гимнастические обручи;
- гимнастический мостик;
- гимнастическая стенка;
- маты гимнастические;
- рулетка;
- секундомер;
- свисток.

Кадровое обеспечение программы: программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования».

Особенности организации образовательного процесса.

В случае необходимости возможно реализовывать программу в очно - дистанционном режиме. В этом случае предусмотрено составление модульного расписания.

При организации дистанционной формы проводить теоретические занятия дистанционно, через платформу Zoom, группу ВКонтакте.

Формы проведения занятий: формы организации детей на занятии - групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая. Режим занятия- занятия проводятся **2 раза в неделю по 2 часа**. Формы проведения занятий- практическая, комбинированная, соревновательная.

Основной формой образовательного процесса является занятие, которое включает в себя часы теории и практики-тренировки.

При обучении используются основные *методы* организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые.

Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Методы обучения:

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Планируемые результаты:

Личностные:

- привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом (баскетболом).
- формирование здорового образа жизни.
- воспитание умения действовать в команде.
- формирование стойкого интереса к занятиям, трудолюбия.

- **Метапредметные:**

- развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- развитие и укрепление опорно-двигательного и суставно-связочного аппарата.
- развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств) для успешного овладения навыками игры в баскетбол.

Предметные:

- обучить теоретическим основам баскетбола.
- обучить основам техники перемещений и стойки, подачи мяча, приема и передачи мяча,
- ведению мяча, броскам в корзину.
- обучить индивидуальным и групповым тактическим действиям.

сформировать систему навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

Уровень освоения программы: общекультурный.

**Учебный план
дополнительной общеобразовательной программы
«Баскетбол»**

№ п/п	Тема раздела	Количество часов		
		Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	1	1
2.	Теоретические знания.	4	3	1
2.1	Развитие баскетбола в России. Терминология элементов баскетбола.	2	1	-
2.2	Строение и функции организма человека.	1	1	-
2.3	Профилактика травматизма при занятиях баскетболом.	1	1	1
3.	Общая физическая подготовка	40	8	32
4.	Специально физическая подготовка	28	8	20
5.	Техническая и тактическая подготовка	52	8	44
6.	Соревнования.	18	6	12
6.1	Выполнение контрольных нормативов.	6	-	6
6.2	Контрольные игры и соревнования.	8	2	6
6.3	Итоговое занятие. Судейская практика.	4	2	2
	Всего часов:	144	32	112

Содержание курса программы

1. Вводное занятие.

Теория: Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Безопасность при проведении соревнований. Оказание помощи в опасных ситуациях во время игры: первая помощь при ушибах, вывихах, ссадинах.

Практика: Основные приемы оказания первой медицинской помощи.

2.1. Развитие баскетбола в России. Терминология элементов баскетбола:

Теория: История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола в России. Развитие школьного баскетбола. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. Участие российских баскетболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры).

Теория: Понятие о спортивной технике, тактики и стиле игры, понятие «зона», «дриблинг», «слэм-данк», пробежка.

2.2. Строение и функции организма человека:

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной и нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы. Органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических и достижения высоких спортивных результатов.

2.3. Профилактика травматизма при занятиях баскетболом:

Теория: Врачебный контроль при занятиях баскетболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям баскетболом. Раны и их разновидности. Спортивный массаж. Общее понятие. Противопоказания к массажу. Соблюдение санитарно-гигиенических норм во время занятий баскетболом. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья.

Практика: Оказание первой помощи (до врача). Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований.

3. Общая физическая подготовка.

Теория: Роль и значение комплекса упражнений для спортсмена. Подбор упражнений для подготовки спортсмена к игре. Значение легкоатлетических упражнений для занимающегося. Роль и значение подвижных игр для будущего спортсмена. Подбор подвижных игр и эстафет.

Практика: Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Полосы препятствий. Подвижные игры и эстафеты.

4. Специально физическая подготовка.

Теория: Роль и значение специально физической подготовки для занимающегося. Подбор упражнений для специально физической подготовки спортсмена.

Практика: Упражнения для развития быстроты передвижения. Упражнения для развития скоростных и силовых качеств. Упражнения для увеличения высоты прыжка. Упражнения для развития выносливости (кроссовая подготовка).

5. Техническая и тактическая подготовка

Теория: Значение технико-тактической подготовки для занимающегося. Основные приемы игры в технической и тактической подготовке.

Практика: (См. приложение).

6. Соревнования:

6.1. Выполнение контрольных нормативов.

Теория: Основные рекомендации и правила сдачи контрольных нормативов.

Практика: (См. приложение).

6.2. Контрольные игры и соревнования.

Теория: Значение и роль соревнований для занимающегося. Основные рекомендации и приемы во время контрольных игр и соревнований.

Практика: Участие в первенстве района и округа, в Спартакиаде школьников, школьных соревнований.

6.3. Итоговое занятие. Судейская практика.

Теория: Организация и проведение соревнований. Работа судьи-секретаря на соревнованиях по баскетболу.

Практика: Правила составления положения на соревнование по баскетболу. Организация и проведение соревнований.

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Школа с углубленным изучением немецкого языка № 481
Кировского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа № 481)**

Утвержден
Приказом директора
от _____ № _____
Директор ГБОУ школа № 481

Григорьева И.А.

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Баскетбол»

на _____ 2024-2026 _____ учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
2 год	01.09.24	25.05.26	72	216	324	3 раза в неделю по 1.5 часа

Режим работы в период школьных каникул:

Занятия проводятся по утвержденному расписанию или по временному расписанию, составленному на период каникул, в форме групповых занятий, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая и дистанционная форма работы.

Возможный порядок реализации Программы в условиях распространения коронавирусной инфекции (COVID-19) в соответствии с Регламентом безопасной реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в целях противодействия распространению COVID-19:

В случае необходимости возможно реализовывать программу в очно - дистанционном режиме. В этом случае предусмотрено составление модульного расписания.

При организации дистанционной формы проводить теоретические занятия дистанционно, через платформу Zoom, группу ВКонтакте.

Утверждена
Приказом директора
от _____ № _____
Директор ГБОУ школа № 481

Григорьева И.А.

Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Баскетбол»

на _____ 2024-2026 _____ учебный год

Особенность образовательной программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Дает возможность заняться баскетболом тем детям, которые еще не начинали проходить раздел **«баскетбол»** в школе, уделяет большое внимание вопросу воспитания и развития потребности к здоровому образу жизни. Воспитывает гармоничного человека с эмоционально-волевой устойчивостью к неблагоприятным факторам. В процессе занятий большое значение уделяется и интеллектуальному воспитанию, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Цель программы: Целью физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Общей целью программы является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи программы.

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в баскетболе;
- освоение знаний о баскетболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой игры в защите и нападении;
- овладение техникой бросков по кольцу различными способами;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ловли и передачи мяча;
- овладение техникой передвижений, остановок и поворотов;
- освоение техникой тактических приемов;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Планируемые (ожидаемые) результаты

Личностные:

- привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом (баскетболом).
- формирование здорового образа жизни.
- воспитание умения действовать в команде.
- формирование стойкого интереса к занятиям, трудолюбия.

Метапредметные:

- развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- развитие и укрепление опорно-двигательного и суставно-связочного аппарата.
- развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств) для успешного овладения навыками игры в баскетбол.

Предметные:

- обучить теоретическим основам баскетбола.
- обучить основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, ведению мяча, броскам в корзину.
- обучить индивидуальным и групповым тактическим действиям.

- сформировать систему навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

Оценочные и методические материалы.

Общие критерии оценивания результатов:

- Владение знаниями по программе, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности. Основной показатель работы – выполнение в конце каждого года обучения программных требований по уровню подготовленности занимающихся.
- Активность. Участие в соревнованиях школьного и районного уровня.
- Умение работать в коллективе, в команде.
- Уровень воспитанности и культуры учащихся.
- Спортивный рост и личностные достижения воспитанников.

Критерии замера прогнозируемых результатов:

- Педагогическое наблюдение.
- Проведение открытых занятий с их последующим обсуждением.
- Проведение итоговых календарных и контрольных игр, обобщение, обсуждение результатов. Календарные и контрольные игры представляют огромную роль при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями.
- Участие в соревнованиях.

Методы проведения занятий.

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение, ТСО.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Формы подведения итогов.

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях школы, района и города.

В случае наличия нескольких групп в рамках одного учреждения дополнительного образования проводятся соревнования между группами. На первом году обучения основной формой подведения итогов является сдача нормативов, эстафеты с элементами баскетбола. На втором году обучения более используемой формой контроля являются контрольные игры и соревнования.

1. Входной, промежуточный и итоговый контроль/аттестация освоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

3.1) Входная диагностика- сентябрь

3.2) Текущая диагностика и контроль – декабрь

3.3) Итоговая диагностика и контроль – апрель-май

Формы проведения диагностики и контроля определены дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой.

Контрольные нормативы.

Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег на 20 м (сек.)						
10	4,1	4,2–4,3	4,4–4,7	4,1	4,2–4,4	4,5–4,7
11	3,9	4,0–4,1	4,2–4,3	4,0	4,1–4,3	4,4–4,6
12	3,8	3,9–4,2	4,3–4,4	3,9	4,0–4,3	4,4–4,6
13	3,4	3,5–3,9	4,0–4,2	3,8	3,9–4,2	4,3–4,5
14	3,4	3,5–3,8	3,9–4,1	3,7	3,7–4,0	4,1–4,3
15	3,4	3,5–3,7	3,8–4,0	3,6	3,7–3,9	4,0–4,2
16	3,3	3,4–3,6	3,7–3,9	3,5	3,6–3,8	4,0–4,2
17	3,3	3,4–3,6	3,7–3,9	3,5	3,6–3,8	4,0–4,2
Высота подскока (см)						
10	33	27–33	22–26	33	27–32	21–26
11	38	33–37	28–32	36	31–35	26–30
12	41	35–40	30–34	41	35–40	29–34
13	44	39–43	34–38	43	37–42	31–36
14	48	43–47	39–42	45	39–44	34–38
15	54	48–53	41–47	46	40–45	35–39
16	61	56–60	50–55	48	41–47	36–40
17	61	56–60	50–55	48	41–47	36–40
Бег на 60 м (сек.)						
10	9,9	10,0–10,4	10,5–11,0	10,7	10,8–11,5	11,6–12,3
11	9,5	9,6–10,0	10,1–10,6	10,1	10,2–10,7	10,8–11,3
12	9,3	9,4–9,8	9,9–10,2	9,7	9,8–10,5	10,6–11,2
13	8,5	8,6–9,1	9,2–9,6	9,3	9,4–9,9	10,0–10,9
14	8,4	8,5–9,0	9,1–9,5	9,1	9,2–9,8	9,9–10,5
15	8,3	8,4–8,9	9,0–9,2	8,8	8,9–9,4	9,5–10,2
16	8,2	8,3–8,8	8,9–9,1	8,7	8,8–9,3	9,4–9,9
17	8,2	8,3–8,8	8,9–9,1	8,7	8,8–9,3	9,4–9,9

Примечание. Бег на 20 м и 60 м выполняется с высокого старта. Для измерения высоты подскока обучающийся не должен выходить за пределы квадрата 50 х 50 см (точка отсчета при положении стоя на всей ступне).

Возраст,	Уровень подготовленности
----------	--------------------------

лет						
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Ведение мяча на 20 м (сек.)						
10	10,6	10,7–11,1	11,2–11,7	11,0	11,1–11,6	11,7–12,2
11	9,7	9,8–10,3	10,4–10,9	10,5	10,6–11,0	11,1–11,5
12	9,5	9,6–10,1	10,2–10,6	10,4	10,5–11,0	11,1–11,5
13	9,1	9,2–9,6	9,7–9,9	9,6	9,7–10,2	10,3–10,9
14	8,7	8,8–9,3	9,4–9,6	9,4	9,5–10,0	10,1–10,7
15	8,2	8,3–8,8	8,9–9,3	9,1	9,2–9,8	9,9–10,5
16	8,0	8,1–8,7	8,8–9,2	9,0	9,1–9,7	9,8–10,4
17	8,0	8,1–8,7	8,8–9,2	9,0	9,1–9,7	9,8–10,4
Штрафные броски (из 10 раз)						
10	–	–	–	–	–	–
11	5	4	3	4	3	2
12	5	4	3	4	3	2
13	6	4–5	3	5	4	3
14	6	4–5	3	5	4	3
15	7	5–6	4	6	4–5	3
16	7	5–6	4	6	4–5	3
17	7	5–6	4	6	4–5	3
Броски в движении после ведения (из 5 раз)						
10	–	–	–	–	–	–
11	3	2	1	3	2	1
12	4	3	2	3	2	1
13	4	3	2	4	2–3	1
14	4	4	3	4	2–3	1
15	5	4–5	3	5	3–4	2
16	5	4–5	3	5	3–4	2
17	5	4–5	3	5	3–4	2
Броски с точек (из 20 раз)						
10	–	–	–	–	–	–
11	7	5	3	5	4	3
12	10	7	5	8	6	5
13	12	9–11	7–8	10	7–9	6
14	12	9–11	7–8	10	7–9	6
15	14	10–13	7–9	11	8–10	7
16	14	10–13	7–9	11	8–10	7
17	14	10–13	7–9	11	8–10	7

Перечень информационных источников

Нормативная база

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Конвенция о правах ребенка, Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.
3. Конституция Российской Федерации, Принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г. с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020 г.
4. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726 -р).
5. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД-39/04).
6. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196).
7. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 г. Москва "Об утверждении СанПиН СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Профессиональный стандарт Педагога дополнительного образования детей и взрослых (Приказ Минтруда и соцзащиты № 298н от 05.09.2018).
10. Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 25.12.2017 N 3986-р «Об утверждении технологических регламентов оказания государственных услуг в сфере дополнительного образования».
11. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.
12. Требования к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации (Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки № 831 от 14.08.2020).

Список литературы для педагога

1. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1980
2. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980

3. Баскетбол: Пер. с фр./Л. Легран, М.Ра. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 47 (1) с.:ил. – (Уроки спорта).
4. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Под редакцией Ю. М. Портнова. – М., 2004 г.
5. С. А. Полиевский «Технические средства обучения в спортивных играх». - К. Здоровье, 1986 г.

Список литературы для детей и родителей

1. Костикова Л. В. Баскетбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 2001 г.
2. ДРюэт Д., Мэйсон П. Баскетбол. Спорт для начинающих. Издательство: АСТ, Астрель, 2002 г.
3. Что такое ... Баскетбол. Издательство: Урал ЛТД, 2005 г.
4. Спортивные игры. Том 1/ Под редакцией Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002 г.
5. Спортивные игры. Том 2/ Под редакцией Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004 г.

Список использованной литературы:

1. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А. Новикова. 2-е изд. испр. и доп. (в 2-х т.). – М.: ФиС, 1986.
2. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. – М.: Академия, 2008 – Серия «Высшее профессиональное образование»
3. Закон РФ «Об образовании».
4. Конвенция ООН о правах ребенка.
5. Конституция Российской Федерации.
6. Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844).
7. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей. // Вестник образования № 15, 2003

План воспитательной работы объединения

№	Название мероприятия	Номер группы	сроки	Место проведения	примечания
1	Проведение родительских собраний	1, 2	Сентябрь, Декабрь, Май	Школа 481	
2	Проведение бесед с учащимися учебных групп по технике безопасности (на занятиях)	1, 2	Сентябрь, Декабрь, Май		
3	Входная диагностика	1, 2	Сентябрь	Школа 481	
4	Проведение бесед о дисциплине, самодисциплине, культуре речи, этике поведения на учебных занятиях	1, 2	В течении года	Школа 481	
5	Беседы о гигиене, выборе спортивной одежды, спортивной обуви для занятий спортом	1, 2	В течении года	Школа 481	
6	Беседы о здоровом образе жизни, о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека)	1, 2	В течении года	Школа 481	
7	Итоговая диагностика	1, 2	Апрель	Школа 481	

План работы с родителями

№	Название мероприятия	сроки	Место проведения	примечания
1	Общее родительское собрание	Сентябрь	Школа 481	
2	Родительское собрание в объединении	Декабрь	Школа 481	
3	Открытое занятие	Февраль	Школа 481	
4	Родительское собрание	Май	Школа 481	

Согласован:

Заведующий отделом _____ (_____)
(подпись) (ФИО)

Дата: «_____» «_____» 2024 года

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Школа с углубленным изучением немецкого языка № 481
Кировского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа № 481)**

Утвержден
приказом директора
от _____ № _____
Директор ГБОУ школа №481

Григорьева И.А.

**Календарный тематический план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Баскетбол»**

на 2024-2026 учебный год

(фамилия, имя, отчество)				
№ п/п	Дата занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Примечания
1	02.09.24	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Безопасность при проведении соревнований. Оказание помощи в опасных ситуациях во время игры: первая помощь при ушибах, вывихах, ссадин. Основные приемы оказания первой медицинской помощи.	2	Теория
1. Теоретические знания. 4 часа.				
2	07.09.24	Развитие баскетбола в России. История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола в России. Развитие школьного баскетбола. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. Участие российских баскетболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Понятие о спортивной технике, тактики и стиле игры, понятие «зона», «дриблинг», «слэм-данк», пробежка.	2	Теория
3	09.09.24	Строение и функции организма человека. Профилактика травматизма при занятиях баскетболом Оказание первой помощи (до врача). Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание,	2	Теория

		потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований.		
2. Общая физическая подготовка. 36 часов.				
4	14.09.24	Оборудование места занятий, инвентарь для игры в баскетбол.	2	Теория
5	16.09.24	Общефизическая подготовка (развитие двигательных качеств). Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.	2	Теория
6	21.09.24	Роль и значение комплекса упражнений для спортсмена. Значение легкоатлетических упражнений для занимающегося. Роль и значение подвижных игр для будущего спортсмена.	2	Теория
7	23.09.24	Подвижные игры и эстафеты.	2	Практика
8	28.09.24	ОРУ	2	Практика
9	30.09.24	Бег	2	Практика
10	05.10.24	Прыжки	2	Практика
11	07.10.24	Метания	2	Практика
12	12.10.24	Акробатические упражнения	2	Практика
13	14.10.24	Легкоатлетические упражнения.	2	Практика
14	19.10.24	Полосы препятствий.	2	Практика
15	21.10.24	Упражнения для мышц ног и таза	2	Практика
16	26.10.24	Упражнения для мышц туловища и шеи.	2	Практика
17	28.10.24	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	2	Практика
18	02.11.24	Строевые упражнения.	2	Практика
19	09.11.24	Гимнастические упражнения.	2	Практика
20	11.11.24	Подбор упражнений для подготовки спортсмена к игре.	2	Теория
21	16.11.24	Подбор упражнений для подготовки спортсмена к игре.	2	
3. Специальная физическая подготовка. 28 часа.				
22	18.11.24	Меры предупреждения несчастных случаев и травм при проведении упражнений, направленных на специальную физическую подготовку. Правила и особенности выполнения упражнений.	2	Теория
23	23.11.24	Роль и значение специально физической подготовки для занимающегося. Подбор упражнений для специально физической подготовки спортсмена.	2	Теория
24	25.11.24	Упражнения для развития быстроты передвижения.	2	Практика
25	30.11.24	Упражнения для развития выносливости (кроссовая подготовка).	2	Практика

26	02.12.24	Упражнения для развития ловкости.	2	Практика
27	07.12.24	Упражнения для развития скоростных и силовых качеств.	2	Практика
28	09.12.24	Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенного мяча, прыжки с места и с разбега, выполняя удары по мячам, подвешенными на различной высоте, жонглирование мяча различными частями тела.	2	Практика
29	14.12.24	Упражнения для развития прыгучести	2	Практика
30	16.12.24	Упражнения для увеличения высоты прыжка.	2	Практика
31	21.12.24	Упражнения для развития координации движений.	2	Практика
32	23.12.24	Упражнения для развития специальной выносливости.	2	Практика
33	28.12.24	Упражнения силовой подготовки.	2	Практика
34	30.12.24	Подбор упражнений для развития специальной силы.	2	Теория
35	11.01.25	Упражнения для развития гибкости.	2	Практика
4. Техническая и тактическая подготовка. 52 часов.				
36	13.01.25	Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость).	2	Теория
37	18.01.25	Основные приемы игры в технической и тактической подготовке.	2	Теория
38	20.01.25	Броски по кольцу. Бросок двумя руками снизу.	2	Практика
39	25.01.25	Бросок одной рукой снизу.	2	Практика
40	27.01.25	Бросок двумя руками с места. Бросок одной рукой с места.	2	Практика
41	01.02.25	Бросок в прыжке	2	Практика
42	03.02.25	Бросок крюком. Бросок с поворотом.	2	Практика
43	08.02.25	Добивание.	2	Практика
44	10.02.25	Передачи мяча. Передача двумя руками от груди. Передача двумя руками с отскоком от пола	2	Практика
45	15.02.25	Передача двумя руками от плеча. Передача двумя руками сверху	2	Практика
46	17.02.25	Передача двумя руками снизу. Передача одной рукой от плеча.	2	Практика
47	22.02.25	Передача крюком. Передача одной рукой снизу.	2	Практика

48	24.02.25	Передача толчком	2	Практика
49	01.03.25	Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача одной рукой за спиной	2	Практика
50	03.03.25	Скидка.	2	Практика
51	10.03.25	Ведение мяча. Высокое (скоростное) ведение. Низкое ведение с укрыванием мяча.	2	Практика
52	15.03.25	Ведение с изменением темпа. Ведение с изменением направления	2	Практика
53	17.03.25	Ведение с поворотом кругом. Перевод мяча перед собой с шагом в сторону	2	Практика
54	22.03.25	Перевод мяча за спиной.	2	Практика
55	24.03.25	Работа ног и другие навыки игры в нападении. Старты. Остановки. Повороты. Прыжки.	2	Практика
56	29.03.25	Обманные движения или финты.	2	Практика
57	31.03.25	Техника специальных финтов (вблизи корзины)	2	Практика
58	05.04.25	Рывки	2	Практика
59	07.04.25	Индивидуальное нападение без мяча	2	Теория
60	12.04.25	Согласование индивидуальных приемов нападения в групповых взаимодействиях. Внутренний заслон. Наружный заслон. Боковой заслон. Обратный заслон. Задний заслон. Двойной заслон.	2	Практика
61	14.04.25	Поворот кругом с выходом после остановки.	2	Практика
5. Соревнования. 18 часов.				
62	19.04.25	Основные рекомендации и правила сдачи контрольных нормативов. Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий. Правила и организация игр. Значение спортивных игр при подготовке юных волейболистов.	2	Теория
63	21.04.25	Установка на игру и разбор её проведения: Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.	2	Теория
64	26.04.25	Выполнение контрольных нормативов.	2	Практика
65	28.04.25	Контрольные игры и соревнования.	2	Практика
66	03.05.25	Работа судьи-секретаря на соревнованиях по баскетболу.	2	Теория

		Правила составления положения на соревнование по баскетболу. Организация и проведение соревнований.		
67	05.05.25	Участие в первенстве района и округа, в Спартакиаде школьников, школьных соревнований.	2	Практика
68	10.05.25	Участие в первенстве района и округа, в Спартакиаде школьников, школьных соревнований.	2	Практика
69	12.05.25	Участие в первенстве района и округа, в Спартакиаде школьников, школьных соревнований.	2	Практика
70	17.05.25	Товарищеские игры с командами соседних школ.	2	Практика
7. Итоговое занятие. 4 часа.				
71	19.05.25	Итоговые контрольные игры.	2	Практика
72	24.05.25	Аттестация детей по уровням усвоения программы первого года обучения. Подведение итогов, вручение грамот и благодарностей воспитанникам. Проведение открытого занятия для всех желающих детей и родителей.	2	Теория
Итого				144 часа

Приложение

Приемы игры	ОФП/СФП
Броски по кольцу	
Бросок двумя руками снизу	+
Бросок одной рукой снизу	+
Бросок двумя руками с места	+
Бросок одной рукой с места	+
Бросок в прыжке	
Бросок крюком	
Бросок с поворотом	
Добивание	
Передачи мяча	
Передача двумя руками от груди	+
Передача двумя руками с отскоком от пола	+
Передача двумя руками от плеча	+
Передача двумя руками сверху	+
Передача двумя руками снизу	+
Передача одной рукой от плеча	+
Передача крюком	
Передача одной рукой снизу	
Передача толчком	
Передача одной рукой с отскоком от пола	
Передача одной рукой за спиной	
Откидка	+
Ведение мяча	
Высокое (скоростное) ведение	+
Низкое ведение с укрыванием мяча	
Ведение с изменением темпа	+
Ведение с изменением направления	+

Ведение с поворотом кругом	
Перевод мяча перед собой с шагом в сторону	+
Перевод мяча за спиной	
Работа ног и другие навыки игры в нападении	
Старты	+
Остановки	+
Повороты	+
Обманные движения или финты	+
Техника специальных финтов (вблизи корзины)	
Прыжки	+
Рывки	+
Индивидуальное нападение без мяча	
Согласование индивидуальных приемов нападения в групповых взаимодействиях	
Передача и рывок	+
Изменение направления движения	+
Обман	+
Внутренний заслон	
Наружный заслон	
Боковой заслон	
Обратный заслон	
Задний заслон	
Двойной заслон	
Поворот кругом с выходом после остановки	

Техника нападения.

Техника защиты.

Приемы игры	ОФП/СФП
Защитная стойка	
Стойка с выставленной вперед ногой	+
Параллельная стойка	+
Работа ног и передвижение в защите	
Передвижение приставными шагами	+
Бег спиной вперед	+

Поворот кругом для восстановления защитной позиции	
Противодействие игроку с мячом	+
Подбор мяча в защите при неудачном броске	
Противодействие игроку без мяча	+
Защитное блокирование при борьбе за отскочивший от щита мяч	
Перехваты	+
Выбивание мяча у нападающего во время ведения	+
Согласование индивидуальных приемов в групповых взаимодействиях	

Тактика нападения.

Приемы игры	
Быстрый прорыв	+
Нападение против личной защиты	+
Нападение перегрузкой	
Нападение в расстановке пирамидой	
Нападение против зонной защиты	
Нападение в расстановке 3–2	
Нападение в расстановке 2–3	
Нападение в расстановке 1–3–1	+
Свободное нападение против зонной защиты	+
Нападение против подстраивающейся защиты	
Нападение в расстановке 3–2	
Нападение в расстановке 2–3	
Нападение в расстановке 1–3–1	+
Нападение против смешанной защиты	+

Нападение против прессинга	
Нападение против личного прессинга	+
Нападение против зонного прессинга	

Тактика защиты.

Согласование индивидуальных приемов игры в защите при групповых взаимодействиях нападающих	
Защита против заслонов	
Защита при численном превосходстве нападающих	
Двое против одного	
Трое против одного	
Трое против двоих	
Четверо против двоих	
Четверо против троих	
Пятеро против четверых	
Защита при численном превосходстве защитников	
Групповой отбор	
Защита против первой передачи при быстром прорыве	
Защита против вбрасывающего игрока при введении мяча в игру изза пределов площадки	
Командная защита	
Личная защита	+
Плотная личная защита	+
Оттянутая личная защита	+
Личная защита с групповым отбором мяча	
Личная защита с переключениями	
Зонная защита	
Зонная защита в расстановке 1–2–2	+

Зонная защита в расстановке 1–3–1	
Зонная защита в расстановке 3–2	
Зонная защита в расстановке 2–1–2	+
Зонная защита в расстановке 2–2–1	+
Зонная защита в расстановке 2–3	
Зонная защита в расстановке 2–3 с групповым отбором мяча	
Комбинированная защита	
Подстраивающаяся защита	+
Зонное начало	
Личное начало	+
Смешанная защита «треугольник и двое»	
Смешанная защита «квадрат и один»	
Смешанная защита «ромб и один»	
Защита прессингом	
Защита личным прессингом	
Защита зонным прессингом	
Расстановка 1–2–1–1 на 3/4 или по всей площадке	
Смена системы защиты при зонном прессинге 1–2–1–1 по всей площадке	
Зонный прессинг 1–2–1–1 на половине площадки	+
Зонный прессинг в расстановке 2–2–1	+
Расстановка 1–3–1	+