



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 188  
с углублённым изучением мировой художественной культуры  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга  
имени Героя Советского Союза Л. Г. Белоусова**

**РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО**

на педагогическом совете

протокол № 10 от 16 июня 2026 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом № 384 от 16.06. 2026 г.

И.о. директора ГБОУ СОШ № 188

Ежкова И.Б.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«БАСКЕТБОЛ»**

(скорректированная в 2026 г.)

Возраст обучающихся: 9-16 лет

Срок освоения: 3 года

Разработчик:

Гетьман Иван Александрович

педагог дополнительного образования

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа (Далее - ДОП) «Баскетбол» предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Применяется в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича, вариативная часть баскетбол.

### **Педагогическая направленность 3-летней программы**

Баскетбол, как и многие другие виды спорта, требует при освоении учебного материала постепенного перехода от простого к сложному. Злетний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах

История баскетбола в нашей школе отличается традиционно высоким уровнем результатов в районных соревнованиях. Спортивный зал оснащен баскетбольными щитами с кольцами и необходимым спортивным инвентарем.

### **Актуальность:**

Баскетбол является одним из более популярных командных видов спорта, где дети могут развиваться, находить друзей, учиться дисциплине, выполнять в дальнейшем спортивные разряды, что поможет при поступлении, или спортивной карьере.

### **Уровень освоения ДОП:**

Базовый

### **Объем и срок освоения ДОП:**

Количество часов в год 144ч. Программа рассчитана на 3 года.

### **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. Обучающие:**

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта - БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углубить и дополнить знания, умения и навыки, полученные детьми на уроках физкультуры;

#### **2. Развивающие:**

- укрепить опорно-двигательный аппарат обучающихся;
- способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- расширить кругозор 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.

### **Планируемые результаты.**

#### **Личностные:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

#### **Метапредметные:**

- характеризовать явления (действия и поступки), их объективно оценивать на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия по баскетболу, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Предметные:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры и спорта;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развитие основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий.
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками соревновательную игру, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения баскетбола и соревнований;
- объяснять в доступной форме правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно исправлять их;
- выполнять комбинации, связанные с баскетболом на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.

**Формы занятий:**

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

**Способы проверки образовательной программы:**

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

**Формы подведения итогов:**

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

**Ожидаемые результаты:**

К моменту завершения программы обучающиеся должны :

**Знать**

- Основы знаний о здоровом образе жизни
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране
- Правила игры в баскетбол
- Тактические приемы в баскетболе

**Уметь**

- Овладеть основными тактико-техническими приемами баскетбола
- Проводить судейство матча
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр

**Организационно-педагогические условия реализации ДОП:**

Язык реализации: русский

Форма обучения: очная, некоторые темы программы могут быть реализованы с помощью электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**Условия набора и формирования групп:**

Разновозрастные. Программа предназначена для детей от 9 до 16 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие медицинские справки. Возможен добор отдельных обучающихся в объединения 2-3 годов обучения в случае отчисления из них детей по каким-либо причинам. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, 4ч. в неделю. Минимальное количество обучающихся в группе 1 года обучения 15 чел., 2 года обучения 12 чел., 3 года обучения 10чел.

**Формы организации и проведения занятий:**

- Командная, малыми группами, индивидуальная. Некоторые темы программы могут быть реализованы с помощью электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**Материально-техническое обеспечение образовательной программой**

1. Спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными щитами с кольцами.
2. Баскетбольные мячи различных размеров (№5, №6, №7) в достаточном количестве.

3. Стойки и конусы для обводки.
4. Гимнастические скакалки, разные мячи, другой мелкий инвентарь.
5. Магнитная («тактическая») доска.
6. Фото и видеоаппаратура.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**1 год обучения**

| №<br>п/п | Название раздела,<br>темы                              | Количество часов |           |           | Формы контроля                                                                                               |
|----------|--------------------------------------------------------|------------------|-----------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                        | Всего            | Теория    | Практика  |                                                                                                              |
| 1        | Вводное занятие.                                       | 3                | 2         | 1         | Лекция, беседа                                                                                               |
| 2        | Практические занятия, общая физическая подготовка      | 60               | 16        | 44        | Показ отдельных упражнений, приемов                                                                          |
| 3        | Практические занятия специальная физическая подготовка | 40               | 16        | 24        | Показ отдельных упражнений, приемов, отработка технических приемов, Учебная игра                             |
| 4        | Техника игры                                           | 38               | 14        | 24        | Разучивание упражнений в целом и по частям<br>Отработка технических приемов<br>Учебная Игра.<br>Соревнования |
| 5        | Контрольные и итоговые занятия                         | 3                |           | 3         | Нормативы, Учебная игра                                                                                      |
|          |                                                        | <b>144</b>       | <b>48</b> | <b>96</b> |                                                                                                              |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**2 год обучения**

| №<br>п/п | Название раздела,<br>темы                              | Количество часов |        |          | Формы контроля                                                                                               |
|----------|--------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                        | Всего            | Теория | Практика |                                                                                                              |
| 1        | Теоретические требования к игре.                       | 3                | 2      | 1        | Лекция, беседа                                                                                               |
| 2        | Практические занятия, общая физическая подготовка      | 60               | 16     | 44       | Показ отдельных упражнений, приемов                                                                          |
| 3        | Практические занятия специальная физическая подготовка | 40               | 16     | 42       | Показ отдельных упражнений, приемов, отработка технических приемов, Учебная игра                             |
| 4        | Техника игры                                           | 38               | 14     | 24       | Разучивание упражнений в целом и по частям<br>Отработка технических приемов<br>Учебная Игра.<br>Соревнования |

|   |                                |            |           |           |                         |
|---|--------------------------------|------------|-----------|-----------|-------------------------|
| 5 | Контрольные и итоговые занятия | 3          |           | 3         | Нормативы, Учебная игра |
|   |                                | <b>144</b> | <b>48</b> | <b>96</b> |                         |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**3 год обучения**

| № п/п | Название раздела, темы                                 | Количество часов |           |           | Формы контроля                                                                                               |
|-------|--------------------------------------------------------|------------------|-----------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                        | Всего            | Теория    | Практика  |                                                                                                              |
| 1     | Теоретические требования к игре.                       | 3                | 2         | 1         | Лекция, беседа                                                                                               |
| 2     | Практические занятия, общая физическая подготовка      | 60               | 16        | 44        | Показ отдельных упражнений, приемов                                                                          |
| 3     | Практические занятия специальная физическая подготовка | 40               | 16        | 24        | Показ отдельных упражнений, приемов, отработка технических приемов, Учебная игра                             |
| 4     | Техника игры                                           | 38               | 14        | 24        | Разучивание упражнений в целом и по частям<br>Отработка технических приемов<br>Учебная Игра.<br>Соревнования |
| 5     | Контрольные и итоговые занятия                         | 3                |           | 3         | Нормативы, Учебная игра                                                                                      |
|       |                                                        | <b>144</b>       | <b>48</b> | <b>96</b> |                                                                                                              |

## Оценочные и методические материалы

### Информационные источники, используемые при реализации программы

#### **Нормативно-правовой блок**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Федеральный закон от 31.07.2020 N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся".
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 N 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 N 678-р.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 N 114 "Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам".
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 N 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей".
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ".
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 N 19 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания".
13. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" национального проекта "Образование" (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 N 16).
14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций".
15. Распоряжение №1676-р от 25.08.2022 «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»

**Список литературы для педагога:**

1. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка
2. Буйлин Ю.Ф. Мини – баскетбол в школе
3. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом
4. Примерная программа по баскетболу для детско-юношеских школ

**Список литературы для обучающихся и родителей:**

1. В. Гомельский. Как играть в баскетбол 2015г. – 250с.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2017г. – 303с
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2016г. – 211с.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2014г. – 205с.
5. В.М. Голованов: Баскетбол. 10 вопросов детскому тренеру 2013г. – 56с.

**Интернет-источники:**

1. Полезные книги о баскетболе  
<https://rebenokvsporte.ru/poleznye-knigi-o-basketbole-i-basketbolistah/>
2. Баскетбол правила игры  
<https://metaratings.ru/sports-terms/pravila-igry-v-basketbol/>
3. Баскетбол тактика игры  
<http://www.offsport.ru/basketball/52/taktika-igry.shtml>
4. Баскетбол для учеников  
<https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/>

Система контроля результативности обучения

**Оценочные материалы**  
**Контрольные нормативы по технической и общей подготовке**

| №<br>п/п | Контрольные<br>упражнения              | Возраст (лет) |     |     |      |      |      |      |      |
|----------|----------------------------------------|---------------|-----|-----|------|------|------|------|------|
|          |                                        | 9             | 10  | 11  | 12   | 13   | 14   | 15   | 16   |
| 1        | Бег 30м (с)                            | 5,7           | 5,5 | 5,3 | 5,1  | 4,9  | 4,9  | 4,8  | 4,8  |
| 2        | Бег 300 м (с)                          | -             | -   | 6,1 | 5,9  | -    | 1,0  | 55   | 50   |
| 3        | Бег 400 м (с)                          | -             | -   | -   | -    | 1,15 | 1,10 | 1,05 | 1,0  |
| 4        | 6 минутный бег (м)                     | -             | -   | -   | 1300 | 1400 | 1500 | 1600 | 1800 |
| 5        | Прыжок в длину с места<br>(см)         | 140           | 150 | 150 | 160  | 175  | 195  | 210  | 215  |
| 6        | Ведение мяча с обводкой<br>стоек       | -             | -   | -   | -    | 20   | 25   | 30   | 35   |
| 7        | Броски мяча в корзину<br>на время (1м) | 5             | 7   | 10  | 12   | 15   | 20   | 25   | 28   |