

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
АДМИНИСТРАЦИЯ ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 601  
Приморского района Санкт-Петербурга  
(ГБОУ школа № 601 Приморского района Санкт-Петербурга)**

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 601  
Приморского района  
Санкт – Петербурга

Протокол № 1 от 29.08.2025 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Директором  
ГБОУ школы № 601  
Приморского района  
Санкт – Петербурга  
В.А. Якимова

Приказ № 139 от 29.08.2025 г.

**Рабочая программа**  
Отделения дополнительного образования детей  
**по предмету «Баскетбол»,**  
реализуемая на платной основе,  
для обучающихся: 8-15 лет  
**на 2025/2026 учебный год**

**Разработчик:**

педагог дополнительного образования  
Офицера Анастасия Анатольевна

г. Санкт-Петербург  
2025 г.

## **Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 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 № 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 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 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 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 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 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 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «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 № 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 № 16).
14. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25 августа 2022 г. N 6176-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».

15. Концепция воспитания юных петербуржцев «Петербургские перспективы» (в рамках реализации Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года: распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р).

16. Устав ГБОУ школы №601 Приморского района Санкт-Петербурга.

17. Положения о дополнительной общеразвивающей программе ГБОУ школы №601 Приморского района Санкт-Петербурга

### **Основные характеристики программы**

**Направленность:** Физкультурно-спортивная

**Адресат:** учащиеся в возрасте от 8 до 15 лет.

#### **Актуальность:**

Баскетбол является одной из любимых и популярных игр среди детей. Часть учащихся имеет огромное желание заниматься баскетболом, они хотят совершенствоваться в игре не только на уроках, но и во внеурочное время. Поэтому с целью удовлетворения устойчивого интереса обучающихся к баскетболу разработана программа дополнительного образования (которая является частью системы по комплексному обучению учащихся баскетболу; наряду с обязательным предметом «Физическая культура» и внеклассной внешкольной работой по баскетболу – соревнованиями, турнирами).

Кроме того, в последние годы Международная Федерация баскетбола упростила требования для популяризации этой игры. Появилась разновидность игры, когда количественный состав игроков снизился до трех человек в одной команде, и проводится эта игра на открытом воздухе («Блэктоп», или «Стритбол»). Это помогает организовать соревнования, без которых немислима работа в каждом виде спорта (в т.ч., в баскетболе), при минимуме материальных условий.

Основное внимание в программе уделено обучению основным техническим приемам игры с указанием характерных ошибок и способов их устранения.

Уровень исходной подготовки обучающихся – от нулевого до среднего.

Программа дополнительного образования в отличие от уроков физической культуры предполагает игровую специализацию и значительную учебную практику.

Учащийся, успешно освоивший программу, может в дальнейшем использовать знания и сформированные учебные действия, участвуя в спортивно-массовых мероприятиях в лагере, по месту жительства и т.п.

**Уровень освоения:** общекультурный.

**Объем и срок освоения:** Объем программы – 93 часа. Срок освоения 1 год.

**Цель:** укрепление здоровья учащихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом.

#### **Задачи**

**Обучающие:**

Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта Баскетбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;  
Расширение спортивного кругозора детей.

**Развивающие:**

Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;

Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

**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. формирование навыков здорового образа жизни

### **Планируемые результаты**

**Личностные результаты:**

Мотивация к здоровому образу жизни:

Формирование привычки регулярно заниматься физическими упражнениями и вести активный образ жизни.

Укрепление здоровья: повышение уровня физической подготовки, улучшение работы сердечно-сосудистой системы и двигательного аппарата; укрепление нервной системы.

Проявление лидерских качеств, повышение уверенности в себе, морально-волевых и нравственных качеств: целеустремленности, самообладания, ответственности, патриотизма

**Метапредметные результаты:**

Проявление навыков социального поведения:

Командной работы и коммуникации;

Развитие навыков планирования, организации своей деятельности в соответствии с поставленной целью;

Проявления стратегического мышления, развитие навыков определения наиболее эффективных путей и способов достижения результата;

### **Предметные результаты**

**Будут знать**

Основы знаний о здоровом образе жизни

Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране

Правила игры в баскетбол

Тактические приемы в баскетболе

Терминологию и правила в различных баскетбольных дисциплинах.

### **Уметь**

Владеть основными техническими приемами баскетболиста

Проводить судейство матча

Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр

## **Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Язык реализации:** образовательная деятельность осуществляется на государственном языке РФ (в соответствии со ст.14 ФЗ-273).

**Форма(ы) обучения:** очная

**Особенности реализации программы:** возможно изменение расписания занятий в каникулярный период, проведение товарищеских матчей с другими образовательными организациями. В теплое время года занятия целесообразно проводить на уличном стадионе.

**Условия набора и формирования групп:** дети в возрасте от 8 до 15 лет, при предоставлении справки от врача об отсутствии противопоказаний к занятиям баскетболом. Группа формируется из разновозрастных детей.

**Количество обучающихся в группе:** от 10 до 20 человек.

**Формы организации и проведения занятий:** командная, малыми группами, индивидуальная. Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Режим проведения занятий – 2 раза в неделю по 1.5 часа (Примечание: продолжительность занятий может определяться их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне её). На протяжении года удельный вес физической и технической подготовки меняется: в начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, в конце учебного года рекомендуется увеличение количества часов, отводимых на техническую подготовку.

### **Материально-техническое оснащение:**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал №1 школы №601, с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными щитами, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, фишек, конусов для обводки, гимнастических матов.

**Кадровое обеспечение программы:** по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим требованиям Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

УТВЕРЖДЕН

Приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2025 г.  
Директор ГБОУ шк. №601

\_\_\_\_\_ / В.А. Якимова

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**реализации дополнительной общеразвивающей программы**  
**«\_\_\_\_\_Баскетбол\_\_\_\_\_»**  
**на 2025 - 2026 учебный год**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	07.10.2025	31.05.2025	32	62	93	_2_ раза в неделю по _1,5_ часа.

**Рабочая программа  
к дополнительной общеразвивающей программе**

**«\_\_ Баскетбол \_\_»**

Срок освоения: \_1\_ год

Возраст обучающихся: 8-15 лет

Разработчик:

Офицерова Анастасия Анатольевна, п.д.о.

**Содержание программы:**

• **Тема 1. Общие основы баскетбола**

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.
- Подведение итогов года.
- Методика тренировки баскетболистов.
- Техническая подготовка баскетболистов.
- Психологическая подготовка баскетболиста.

• **Тема 2. Общая физическая подготовка**

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

• **Тема 3. Специальная физическая подготовка**

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

• **Тема 4. Техническая подготовка**

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

• **Тема 5. Тактическая подготовка**

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

• **Тема 6. Игровая подготовка**

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

**7. Итоговое занятие**

- Итоговые контрольные игры.

### Календарно- тематическое планирование программы «Баскетбол»

№	Название темы	Часы	План дата	Факт дата
1.	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП	1,5	07.10.25	
2.	История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	1,5	10.10.25	
3.	Техника передвижения приставными шагами.	1,5	14.10.25	
4.	Передача мяча двумя руками от груди.	1,5	17.10.25	
5.	Техника передвижения при нападении	1,5	21.10.25	
6.	Способы ловли мяча.	1,5	24.10.25	
7.	Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	1,5	28.10.25	
8.	Бросок мяча двумя руками от груди.	1,5	31.10.25	
9.	Физическая подготовка юного спортсмена. СФП	1,5	07.11.25	
10.	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	1,5	11.11.25	
11.	Техника ведения мяча.	1,5	14.11.25	
12.	Ведение мяча с переводом на другую руку.	1,5		
13.	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	1,5	18.11.25	
14.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	1,5	21.11.25	
15.	Ловля двумя руками «низкого мяча».	1,5	25.11.25	
16.	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	1,5	28.11.25	
17.	Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.	1,5	02.12.25	
18.	Контрольные испытания.	1,5	05.12.25	
19.	Командные действия в нападении.	1,5	09.12.25	
20.	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	1,5	12.12.25	
21.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	1,5	16.12.25	
22.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	1,5	19.12.25	

23.	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. СФП	1,5	23.12.25	
24.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. ОФП	1,5	26.12.25	
25.	Командные действия в нападении.	1,5	13.01.26	
26.	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	1,5	16.01.26	
27.	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	1,5	20.01.26	
28.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	1,5	23.01.26	
29.	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки	1,5	27.01.26	
30.	Индивидуальные действия при нападении.	1,5	30.01.26	
31.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. СФП	1,5	03.02.26	
32.	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1,5	06.02.26	
33.	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	1,5	10.02.26	
34.	Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.	1,5	13.02.26	
35.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	1,5	17.02.26	
36.	Методы спортивной тренировки. ОФП.	1,5	20.02.26	
37.	Совершенствование техники передачи мяча.	1,5	24.02.26	
38.	Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча.	1,5	27.02.26	
39.	Совершенствование техники передачи мяча.	1,5	03.03.26	
40.	Техническая подготовка юного спортсмена.	1,5	06.03.26	
41.	Тактика защиты.	1,5	10.03.26	
42.	Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	1,5	13.03.26	
43.	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	1,5	17.03.26	
44.	Действия одного защитника против двух нападающих.	1,5	20.03.26	

45.	Многokrатное выполнение технических приемов и тактических действий.	1,5	24.03.26	
46.	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	1,5	27.03.26	
47.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	1,5	31.03.26	
48.	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	1,5	03.04.26	
49.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	1,5	07.04.26	
50.	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	1,5	10.04.26	
51.	Переключение от действий в нападении к действиям в защите.	1,5	14.04.26	
52.	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	1,5	17.04.26	
53.	Защитные стойки.	1,5	21.04.26	
54.	Защитные передвижения.	1,5	24.04.26	
55.	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	1,5	28.04.26	
56.	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	1,5	05.05.26	
57.	Ведение мяча с изменением высоты	1,5	12.05.26	
58.	Правила командной защиты	1,5	15.05.26	
59.	Давление на мяч	1,5	19.05.26	
60.	Затруднение передачи соперника	1,5	22.05.26	
61.	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	1,5	26.05.26	
62.	Итоговое занятие	1,5	29.05.26	
	Итого	93		

## Методические и оценочные материалы

### Методические материалы

#### Информационные источники:

**список литературы для педагогов:**

**список литературы для детей и родителей:**

**интернет-источники:**

#### Список литературы

##### Список литературы для педагога

- 1 Баскетбол: научно-методический вестник: Выпуск 11 / Сост. Б.Е. Лосин, Е.Р. Яхонтов; Редкол.: С.Н. Елевич и др. – СПб.: Олимп-СПб, 2011 – 94 с.
- 2 Баскетбол для молодых игроков: руководство для тренеров/ Александр Авакумович, Хосе Мария Бусета, Ласло Килик, Маурицио Мандони; ред. Хосе Мария Бусета; перевод с англ. А. Давыдова, М. Давыдова. – Красноярск: Поликор, 2014 – 376 стр.
- 3 Гатмен Билл. Все о тренировке юного баскетболиста / Билл Гатмен, Том Финнеган; пер. с англ. Т.А. Бобровой. – М.: АСТ: Астрель, 2007, – 303 с., ил.
- 4 Гомельский, Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола / А.Я. Гомельский. – М.: На боевом посту, 2010, – 39 с.
- 5 Гомельский Е.Я. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами 6-17 лет / Е.Я. Гомельский. - М.: типография "На боевом посту", 2009 – 96 с.
- 6 Нестеровский, Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский - 2-е изд., испр. - М.: Издательский центр "Академия", 2006 – 336 с.
- 7 Поплавский, Л.Ю. 1000 упражнений игры в баскетбол/ Л.Ю. Поплавский. - К.: БК "Денди-Баскет", 1997. – 219 с.
- 8 Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие / 4-е изд., испр. / Ю.И. Портных [и др.] – НГУ имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2009 – 64 с.
- 10 Яхонтов, Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов / Е.Р. Яхонтов. - СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб.: Олимп, 2006 – 134 с.

##### Список литературы для обучающихся и родителей

- 1 Белов С.А. Движение вверх / С.А. Белов. - СПб.: ООО "ИД "ПРАВО", 2011 – 416 с.
- 2 Сортэл Н. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков / Н.Сортэл; пер. с англ. - М.: ООО "Издательство АСТ": ООО "Издательство Астрель", 2002 – 240 с.: ил. - (Первые шаги в спорте).

#### Интернет источники

<https://www.fbp.ru/>

<https://russiabasket.ru/>