

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 683 Приморского района Санкт-Петербурга**

Рекомендована к использованию

Педагогическим советом
ГБОУ школы № 683
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2026 № 4

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 476 от 31.08.26г.
И.о. директора ГБОУ школы № 683
Приморского района Санкт-Петербурга

_____ /Д.А.Денисков/



Подписан цифровой
подписью: Денисков Дмитрий
Александрович
Основание: Я подтверждаю
этот документ своей
удостоверяющей подписью
Дата: 2026.08.31 16:35:42+03'00'

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«БАСКЕТБОЛ»**

**Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 7–14 лет**

Разработчик:
Окатов Антон Сергеевич,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2026/2027 учебный год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее — Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и направлена на формирование и развитие физических способностей обучающихся, удовлетворение их потребностей в занятиях физической культурой и спортом, укрепление здоровья и формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

1.2. Уровень освоения, объём и срок освоения

Уровень освоения — общекультурный: освоение прогнозируемых результатов программы, презентация результатов на уровне образовательной организации.

Объём программы — 96 часов.

Срок освоения — 1 год. Программа реализуется с 01.10.2026 по 26.05.2027.

Режим занятий: 1 академический час (45 минут), 3 раза в неделю (понедельник, среда, пятница).

1.3. Цель и задачи Программы

Цель: формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом, развитие физических качеств и Motor навыков, создание условий для личностного развития, социализации и профессионального самоопределения средствами баскетбола.

Результаты достижения цели измеримы через контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке, техническую подготовленность и участие в учебных играх.

Обучающие задачи:

- знание истории развития баскетбола, основных правил игры и жестов судьи;
- освоение техники основных приёмов игры: стойка баскетболиста, передвижения, остановки, повороты, ловля и передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо;
- знание упражнений для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- знание правил безопасного поведения во время занятий баскетболом.

Развивающие задачи:

- развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных качеств, выносливости и гибкости;
- развитие внимания, памяти, мышления, быстроты реакции, пространственной ориентировки;
- развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, дисциплинированности, выдержки;
- развитие творческих возможностей в решении тактических задач в игровой деятельности.

Воспитательные задачи:

- формирование ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимопомощи и ответственности;
- формирование уважительного отношения к сопернику, судье и партнёрам по команде;
- воспитание гражданско-патриотических качеств через приобщение к российским спортивным традициям.

1.4. Организационно-педагогические условия

Язык реализации: русский.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации: модульный принцип представления содержания (разделы: теоретическая, физическая, техническая, тактическая, интегральная подготовка).

Условия набора: принимаются все желающие без ограничений по уровню подготовки. Для зачисления необходимо медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям физкультурой и спортом.

Условия формирования групп: разновозрастные группы (7–14 лет). Наполняемость группы — не менее 15 человек в соответствии с локальным актом организации.

Формы организации занятий: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Формы проведения занятий: учебное занятие, учебно-тренировочное занятие, подвижные игры с элементами баскетбола, эстафеты, учебные игры, контрольные испытания, соревнования.

Особенности организации образовательного процесса

Предусматриваются участие в соревнованиях районного и городского уровня.

Материально-техническое оснащение

- спортзал, площадка на улице для игры в баскетбол;
- мячи баскетбольные -15 штук, волейбольные, набивные, фитболы;
- насос с иглой для надувания мячей;
- сетка для переноса и хранения мячей;
- фишки;
- сетки для колец;
- свисток судейский;
- секундомер;
- конусы;
- теннисные мячи;
- скакалки.

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования, обладающий квалификацией, умениями, знаниями, определенными Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н).

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа рассчитана на 96 часов (1 год обучения). Распределение часов по разделам:

№	Раздел/тема	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	8	8	—	Устный опрос
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	20	—	20	Контрольные испытания
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	12	—	12	Контрольные испытания
4	Техническая подготовка	32	—	32	Технико-тактические действия
5	Тактическая подготовка	14	—	14	Наблюдение, учебные игры
6	Интегральная подготовка (учебные игры, соревнования)	6	—	6	Соревнования
7	Контрольные испытания (вводные, промежуточные, итоговые)	4	—	4	Тестирование
	ИТОГО:	96	8	88	

2.1. Пояснения к учебному плану

Теоретическая подготовка (8 ч) включает сведения об истории баскетбола, правилах игры, гигиене спортсмена, технике безопасности, жестах судьи.

Общая физическая подготовка (20 ч) направлена на развитие основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости.

Специальная физическая подготовка (12 ч) развивает специфические для баскетбола качества: прыгучесть, скоростные способности при ведении мяча, координацию.

Техническая подготовка (32 ч) — освоение и совершенствование основных технических приёмов: стойка, перемещения, остановки, повороты, ловля и передача мяча, ведение, броски.

Тактическая подготовка (14 ч) — освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.

Интегральная подготовка (6 ч) — учебные игры и соревнования для закрепления изученного материала в игровых условиях.

Контрольные испытания (4 ч) — вводный (октябрь), промежуточный (декабрь/январь) и итоговый (май) контроль.

УТВЕРЖДЕН

Приказ № 474 от 31.08.2026
и. о. директора ГБОУ школы №683
Приморского района Санкт-Петербурга
_____/Д.А.Денисков/

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10.2026	26.05.2027	34	96	3 раза в неделю по 1ч

Праздничные дни, приходящиеся на дни занятий (занятия не проводятся): 04.11.2026 (День народного единства), 01.01.2027, 04.01.2027, 06.01.2027, 08.01.2027 (новогодние каникулы), 08.03.2027 (Международный женский день).

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

4.1. Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс строится по модульному принципу и включает следующие этапы:

- вводно-подготовительный (октябрь): диагностика исходного уровня, изучение основ техники безопасности, освоение базовых элементов;
- основной (ноябрь — апрель): углублённое изучение техники и тактики баскетбола, развитие физических качеств, участие в учебных играх;
- заключительный (май): контрольные испытания, итоговые соревнования, анализ результатов.

С учётом разновозрастного состава группы (7–14 лет) обучение дифференцируется по уровню физической подготовленности и возрасту. При работе с младшими обучающимися (7–10 лет) акцент делается на общую физическую подготовку, подвижные игры с элементами баскетбола и изучение базовой техники. С обучающимися 11–14 лет — на совершенствование технических приёмов и тактические действия.

4.2. Задачи конкретного года обучения

Обучающие:

- знать правила безопасного поведения на занятиях баскетболом;
- знать историю развития баскетбола, правила игры и жесты судьи;
- владеть техникой основных приёмов: стойка, перемещения, остановки, ловля и передача мяча, ведение мяча, броски;
- знать упражнения для развития физических качеств;
- уметь применять изученные технические приёмы в учебной игре.

Развивающие:

- развить скоростные, скоростно-силовые, координационные качества, выносливость и гибкость;
- развить внимание, память, быстроту реакции, пространственную ориентировку;
- развить волевые качества: целеустремлённость, настойчивость, выдержку, самоконтроль.

Воспитательные:

- сформировать ценностное отношение к здоровому образу жизни;
- воспитать коллективизм, взаимопомощь, ответственность;
- сформировать уважение к сопернику и судье;
- воспитать дисциплинированность и трудолюбие.

4.3. Содержание конкретного года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка (8 часов, теория — 8, практика — 0)

Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях баскетболом (1 ч)

Теория: правила безопасного поведения в спортивном зале; требования к спортивной форме и обуви; правила поведения на площадке; меры предосторожности при выполнении упражнений; первая помощь при травмах.

Тема 1.2. История развития баскетбола (1 ч)

Теория: возникновение баскетбола (Дж. Нейсмит, 1891 г.); развитие баскетбола в России и СССР; выдающиеся отечественные баскетболисты и тренеры; баскетбол в современных Олимпийских играх.

Тема 1.3. Правила игры в баскетбол (2 ч)

Теория: основные правила игры; размеры площадки и разметка; состав команды; замены и тайм-ауты; правила трёх, пяти, восьми и двадцати четырёх секунд; штрафные броски; фолы и их виды; жесты баскетбольного судьи; правила баскетбола 3×3.

Тема 1.4. Гигиена, режим и питание спортсмена (1 ч)

Теория: личная гигиена; режим дня юного спортсмена; питание до и после тренировки; закаливание; врачебный контроль и самоконтроль; предупреждение переутомления.

Тема 1.5. Инвентарь и оборудование для занятий баскетболом (1 ч)

Теория: баскетбольный мяч (размеры, вес, материал); щит и кольцо; разметка площадки; уход за инвентарём; спортивная форма и обувь.

Тема 1.6. Общая характеристика физической подготовки баскетболиста (1 ч)

Теория: физические качества баскетболиста (быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость); контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности; требования к технике выполнения тестов.

Тема 1.7. Развитие баскетбола в Санкт-Петербурге (1 ч)

Теория: ведущие баскетбольные школы Санкт-Петербурга; спортивные достижения петербургских команд; культурно-национальные особенности развития баскетбола в регионе.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (20 часов, теория — 0, практика — 20)

Тема 2.1. Легкоатлетические упражнения (6 ч)

Практика: беговые упражнения — бег на короткие дистанции, бег с ускорением, челночный бег 3×10 м, бег с изменением направления, бег спиной вперёд; прыжковые упражнения — прыжок в длину с места толчком двумя ногами, многоскоки, прыжки через скакалку; метание набивного мяча.

Тема 2.2. Силовые упражнения (5 ч)

Практика: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; поднятие туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин); упражнения с набивными мячами; упражнения в парах на сопротивление; подтягивание (юноши), отжимания.

Тема 2.3. Упражнения на координацию (5 ч)

Практика: упражнения на равновесие; полоса препятствий; эстафеты с элементами баскетбола; упражнения с быстрым переключением движений; челночный бег с изменением направления по сигналу.

Тема 2.4. Упражнения на выносливость и гибкость (4 ч)

Практика: кроссовый бег; бег в умеренном темпе 3–6 мин; упражнения на растягивание мышц и суставов; наклоны, выпады, шпагат (по возможности); упражнения на гибкость плечевого пояса, тазобедренных и голеностопных суставов.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (12 часов, теория — 0, практика — 12)

Тема 3.1. Упражнения для развития прыгучести (3 ч)

Практика: прыжок вверх с места со взмахом руками; серийные прыжки; прыжки с доставанием отметки на щите; выпрыгивание после ведения мяча; прыжки с мячом в оптимальной стойке.

Тема 3.2. Скоростные упражнения с мячом (3 ч)

Практика: скоростное ведение мяча 20 м; бег на 14 м с мячом; стартовые рывки с мячом; ускорения с ловлей и передачей мяча; упражнения на быстроту реакции с мячом.

Тема 3.3. Координационные упражнения с мячом (3 ч)

Практика: ведение мяча с изменением направления, высоты и скорости отскока; жонглирование мячом; упражнения с двумя мячами одновременно; броски в цель с разных дистанций; упражнения на ловкость с сопротивлением.

Тема 3.4. Специальные упражнения баскетболиста (3 ч)

Практика: передвижение в защитной стойке приставными шагами; перемещения с изменением направления по сигналу; имитация защитных действий; упражнения на развитие быстроты перемещений без мяча.

Раздел 4. Техническая подготовка (32 часа, теория — 0, практика — 32)

Тема 4.1. Стойка и передвижения баскетболиста (4 ч)

Практика: основная стойка баскетболиста; стойка нападающего; защитная стойка; передвижения приставными шагами вправо, влево, вперёд, назад; бег спиной вперёд; остановки двумя шагами; остановка прыжком; повороты на месте и в движении.

Тема 4.2. Ловля и передача мяча (6 ч)

Практика: ловля мяча двумя руками на месте и в движении; ловля высоко летящего мяча; ловля катящегося мяча; ловля мяча, летящего сбоку; передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; передача двумя руками с отскоком от пола; передача одной рукой от плеча; передача одной рукой снизу; ловля и передача в парах, в тройках; передачи при встречном и параллельном движении.

Тема 4.3. Ведение мяча (6 ч)

Практика: ведение мяча на месте правой и левой рукой; ведение с высоким и низким отскоком; ведение с переводом мяча с руки на руку; ведение с изменением направления и скорости; ведение с обводкой стоек; ведение в движении по прямой и с изменением направления; ведение с сопротивлением защитника; скоростное ведение.

Тема 4.4. Броски мяча в кольцо (8 ч)

Практика: бросок мяча двумя руками от груди стоя; бросок одной рукой от плеча с места; бросок одной рукой от плеча в движении после ведения (два шага — бросок); бросок одной рукой в прыжке; штрафной бросок; броски с разных дистанций; броски после ловли мяча; броски после поворота; добивание мяча.

Тема 4.5. Комбинации технических приёмов (4 ч)

Практика: ведение — остановка — передача; ведение — остановка — бросок; ловля — поворот — бросок; передача — перемещение — ловля — бросок; сочетание изученных приёмов в игровых упражнениях.

Тема 4.6. Обманные действия и финты (4 ч)

Практика: финт на бросок; финт на передачу; финт на ведение; обманное движение при броске; обманное движение при передаче; применение финтов в игровых упражнениях 1×1.

Раздел 5. Тактическая подготовка (14 часов, теория — 0, практика — 14)

Тема 5.1. Индивидуальные тактические действия в нападении (4 ч)

Практика: выбор места для получения мяча; выход на свободное место; борьба за позицию; индивидуальные действия против одного защитника; использование обманных действий; добивание мяча после отскока от щита.

Тема 5.2. Индивидуальные тактические действия в защите (4 ч)

Практика: опека игрока без мяча; опека игрока с мячом; защитная стойка и передвижения; перехват мяча; противодействие броску; борьба за мяч после отскока от щита; выбор позиции по отношению к нападающему.

Тема 5.3. Групповые тактические действия (3 ч)

Практика: взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи»; взаимодействие двух игроков «заслон»; взаимодействие трёх игроков «треугольник»; быстрый прорыв 2×1, 3×2; переключение в защите.

Тема 5.4. Командные тактические действия (3 ч)

Практика: командные действия в нападении — позиционное нападение, быстрый прорыв; командные действия в защите — личная защита, зонная защита (зонное прессинг); игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Раздел 6. Интегральная подготовка (6 часов, теория — 0, практика — 6)

Тема 6.1. Учебные игры (4 ч)

Практика: учебные игры на укороченной площадке (3×3, 4×4); учебные игры на полной площадке (5×5); игры с ограничениями (только передачи, только броски после ведения, запрет на броски из-за трёхочковой линии); игры с заданными тактическими установками.

Тема 6.2. Соревнования (2 ч)

Практика: внутри групповые соревнования по технической подготовке (конкурс penalty бросков, конкурс ведения); товарищеские встречи между группами; мини-турниры.

Раздел 7. Контрольные испытания (4 часа, теория — 0, практика — 4)

Тема 7.1. Вводный контроль (1 ч, октябрь)

Практика: тестирование исходного уровня физической подготовленности — челночный бег 3×10 м, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднимание туловища за 1 мин.

Тема 7.2. Промежуточный контроль (1 ч, декабрь)

Практика: тестирование физической и технической подготовленности — челночный бег 3×10 м, прыжок вверх с места со взмахом руками, броски в кольцо со штрафной линии (10 попыток), скоростное ведение мяча 20 м.

Тема 7.3. Итоговый контроль (2 ч, май)

Практика: комплексное тестирование по общей и специальной физической подготовке; контроль технической подготовленности — штрафные броски, броски в движении, ведение мяча 20 м; контрольная учебная игра с оценкой тактических действий.

4.4. Планируемые результаты конкретного года обучения

Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы:

- ценностное отношение к здоровому образу жизни и спорту;
- чувство коллективизма, товарищества, взаимопомощи;
- уважительное отношение к сопернику, судье, партнёрам по команде;
- дисциплинированность, целеустремлённость, настойчивость в достижении результатов;
- устойчивый интерес к занятиям баскетболом.

Метапредметные результаты

У обучающихся будут развиты:

- познавательные: способность анализировать игровые ситуации, сравнивать технические приёмы, выявлять ошибки и находить пути их исправления;
- коммуникативные: умение взаимодействовать в команде, договариваться, приходить к общему решению в игровых ситуациях;
- регулятивные: умение самостоятельно определять цели занятия, планировать свою деятельность, осуществлять самоконтроль и оценивать результаты.

Предметные результаты

Обучающиеся будут знать:

- правила техники безопасности на занятиях баскетболом;
- историю возникновения и развития баскетбола;
- основные правила игры в баскетбол и жесты судьи;
- названия и технику основных технических приёмов;
- упражнения для развития физических качеств.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять основные технические приёмы: стойку, передвижения, остановки, повороты, ловлю и передачу мяча, ведение мяча, броски в кольцо;
- применять изученные технические приёмы в учебной игре;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;

- выполнять контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- судить учебные игры.

4.5. Календарно-тематический план

№	Дата	Раздел	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1	02.10.2026	Теор. подготовка	Вводное занятие, техника безопасности, набор группы	1	Устный опрос
2	05.10.2026	Теор. подготовка	Вводное занятие. Техника безопасности набор группы. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	1	Устный опрос
3	07.10.2026	Теор. подготовка	Прыжок толчком двух ног. Подвижные игры.	1	Устный опрос
4	09.10.2026	Теор. подготовка	Прыжок толчком одной ногой. Подвижные игры.	1	Устный опрос
5	12.10.2026	Теор. подготовка	Стойка баскетболиста. Эстафеты.	1	Устный опрос
6	14.10.2026	Теор. подготовка	Стойка баскетболиста после прыжков на месте. Подвижные игры.	1	Устный опрос
7	16.10.2026	Теор. подготовка	Физическая подготовка. Эстафеты с мячом. Стойка баскетболиста.	1	Устный опрос
8	19.10.2026	Теор. подготовка	Развитие ловкости. Стойка баскетболиста. Подвижные игры с мячом.	1	Устный опрос
9	21.10.2026	ОФП	Развитие ловкости. Прыжок толчком двух ног. Эстафеты с мячом.	1	Контрольное испытание
10	23.10.2026	ОФП	Развитие ловкости. Прыжок толчком одной ногой. Подвижные игры с мячом.	1	Наблюдение
11	26.10.2026	ОФП	Повороты вперед. Развитие ловкости. Перемещения в стойке баскетболиста. Подвижные игры с мячом.	1	Наблюдение
12	28.10.2026	ОФП	Повороты вперед. Развитие быстроты. Перемещения в стойке баскетболиста. Подвижные игры с мячом.	1	Наблюдение
13	30.10.2026	ОФП	Повороты вперед. Развитие быстроты. Перемещения в стойке баскетболиста.	1	Наблюдение
14	02.11.2026	ОФП	Повороты назад. Развитие ловкости. Эстафеты.	1	Наблюдение
15	06.11.2026	ОФП	Повороты назад. Развитие	1	Контрольное

№	Дата	Раздел	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
			быстроты. Подвижные игры с мячом.		испытание
16	09.11.2026	ОФП	Повороты назад. Развитие быстроты. Подвижные игры с мячом.	1	Контрольное испытание
17	11.11.2026	ОФП	Развитие ловкости. Болхендинг.	1	Контрольное испытание
18	13.11.2026	ОФП	Развитие ловкости. Болхендинг.	1	Контрольное испытание
19	16.11.2026	ОФП	Физическая подготовка. Развитие ловкости. Болхендинг.	1	Контрольное испытание
20	18.11.2026	ОФП	Техника ловли мяча двумя руками на месте, Развитие ловкости. Болхендинг	1	Наблюдение
21	20.11.2026	ОФП	Ловля мяча двумя руками на месте. Развитие ловкости. Болхендинг.	1	Наблюдение
22	23.11.2026	ОФП	Ловля мяча двумя руками на месте. Развитие ловкости. Болхендинг	1	Наблюдение
23	25.11.2026	ОФП	Развитие быстроты. Подвижные игры с мячом.	1	Наблюдение
24	27.11.2026	ОФП	Техника передачи мяча двумя руками сверху на месте в парах	1	Наблюдение
25	30.11.2026	ОФП	Передача мяча двумя руками сверху на месте в парах. Подвижные игры.	1	Наблюдение
26	02.12.2026	ОФП	Передача мяча двумя руками сверху на месте в парах. Эстафеты.	1	Наблюдение
27	04.12.2026	ОФП	Развитие быстроты. Подвижные игры с мячом.	1	Наблюдение
28	07.12.2026	ОФП	Передача мяча двумя руками с отскоком от плеча	1	Наблюдение
29	09.12.2026	СФП	Передача мяча двумя руками с отскоком от плеча	1	Наблюдение
30	11.12.2026	СФП	Развитие быстроты. Подвижные игры с мячом	1	Наблюдение
31	14.12.2026	СФП	Передача мяча двумя руками с отскоком от груди	1	Наблюдение
32	16.12.2026	СФП	Передача мяча двумя руками с отскоком от груди	1	Контрольное испытание
33	18.12.2026	СФП	Развитие быстроты. Подвижные игры с мячом	1	Контрольное испытание

№	Дата	Раздел	Тема занятия	Кол- во часов	Форма контроля
34	21.12.2026	СФП	Передача мяча двумя руками с отскоком снизу	1	Контрольное испытание
35	23.12.2026	СФП	Передача мяча двумя руками с отскоком снизу	1	Наблюдение
36	25.12.2026	СФП	Развитие быстроты. Подвижные игры с мячом	1	Наблюдение
37	28.12.2026	СФП	Передача мяча двумя руками с места	1	Наблюдение
38	30.12.2026	СФП	Передача мяча одной рукой с места	1	Наблюдение
39	11.01.2027	СФП	Ведение мяча на месте	1	Наблюдение
40	13.01.2027	СФП	Развитие скоростной силы. Эстафеты.	1	Наблюдение
41	15.01.2027	Техн. подготовка	Ведение мяча на месте	1	Технико- тактические действия
42	18.01.2027	Техн. подготовка	Ведение мяча по прямой	1	Технико- тактические действия
43	20.01.2027	Техн. подготовка	Развитие скоростной силы. Эстафеты.	1	Технико- тактические действия
44	22.01.2027	Техн. подготовка	Ведение мяча по прямой	1	Технико- тактические действия
45	25.01.2027	Техн. подготовка	Ведение мяча по дугам	1	Технико- тактические действия
46	27.01.2027	Техн. подготовка	Промежуточная аттестация	1	Технико- тактические действия
47	29.01.2027	Техн. подготовка	Развитие скоростной силы. Эстафеты	1	Технико- тактические действия
48	01.02.2027	Техн. подготовка	Ведение мяча по кругам	1	Технико- тактические действия
49	03.02.2027	Техн. подготовка	Развитие скоростной силы. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам	1	Технико- тактические действия
50	05.02.2027	Техн. подготовка	Броски в корзину одной рукой сверху	1	Технико- тактические действия

№	Дата	Раздел	Тема занятия	Кол- во часов	Форма контроля
51	08.02.2027	Техн. подготовка	Броски в корзину одной рукой от плеча с ближней дистанции	1	Технико-тактические действия
52	10.02.2027	Техн. подготовка	Броски в корзину одной рукой от плеча под углом к щиту, прямо перед щитом,	1	Технико-тактические действия
53	12.02.2027	Техн. подготовка	Развитие выносливости. Подвижные игры	1	Технико-тактические действия
54	15.02.2027	Техн. подготовка	Броски в корзину одной рукой от плеча в прыжке	1	Технико-тактические действия
55	17.02.2027	Техн. подготовка	Броски в корзину одной рукой от плеча в движении	1	Технико-тактические действия
56	19.02.2027	Техн. подготовка	Развитие выносливости. Эстафеты.	1	Технико-тактические действия
57	22.02.2027	Техн. подготовка	Броски в корзину одной рукой от плеча с места, после добивания	1	Технико-тактические действия
58	24.02.2027	Техн. подготовка	Броски в корзину одной рукой от плеча с отскоком от щита	1	Технико-тактические действия
59	26.02.2027	Техн. подготовка	Развитие выносливости. Эстафеты	1	Технико-тактические действия
60	01.03.2027	Техн. подготовка	Броски в корзину одной рукой от плеча со средней и ближней дистанции	1	Технико-тактические действия
61	03.03.2027	Техн. подготовка	Развитие выносливости. Подвижные игры	1	Технико-тактические действия
62	05.03.2027	Техн. подготовка	Развитие выносливости. Эстафеты с бросковыми элементами.	1	Технико-тактические действия
63	10.03.2027	Техн. подготовка	Выход для получения мяча	1	Технико-тактические действия
64	12.03.2027	Техн. подготовка	Развитие гибкости. Броски в корзину одной рукой от плеча со средней и ближней дистанции	1	Технико-тактические действия
65	15.03.2027	Техн. подготовка	Обманные движения на месте при открывании под мяч	1	Технико-тактические

№	Дата	Раздел	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
					действия
66	17.03.2027	Техн. подготовка	Обманные движения при перемещениях на площадке	1	Технико-тактические действия
67	19.03.2027	Техн. подготовка	Развитие гибкости. Броски на скорость в корзину одной рукой от плеча со средней и ближней дистанции	1	Технико-тактические действия
68	22.03.2027	Техн. подготовка	Атака корзины. Игра 1 на 1	1	Технико-тактические действия
69	24.03.2027	Техн. подготовка	Атака корзины. Игра 1 на 1 после открывания	1	Технико-тактические действия
70	26.03.2027	Техн. подготовка	Развитие гибкости. Броски на скорость в корзину одной рукой от плеча со средней и ближней дистанции	1	Технико-тактические действия
71	29.03.2027	Техн. подготовка	Обучение перемещению «отдай мяч и выходи»	1	Технико-тактические действия
72	31.03.2027	Техн. подготовка	Развитие гибкости. Броски на скорость в корзину одной рукой от плеча со средней и ближней дистанции	1	Технико-тактические действия
73	02.04.2027	Такт. подготовка	Противодействие получению мяча	1	Наблюдение
74	05.04.2027	Такт. подготовка	Противодействие выходу на свободное место	1	Наблюдение
75	07.04.2027	Такт. подготовка	Противодействие розыгрышу мяча	1	Наблюдение
76	09.04.2027	Такт. подготовка	Противодействие атаке корзины	1	Наблюдение
77	12.04.2027	Такт. подготовка	Тактика игры. Игра 2 на 2	1	Наблюдение
78	14.04.2027	Такт. подготовка	Открывание под передачу. Выход на мяч.	1	Наблюдение
79	16.04.2027	Такт. подготовка	Розыгрыш выноса мяча из-за лицевой линии	1	Наблюдение
80	19.04.2027	Такт. подготовка	Розыгрыш выноса мяча из-за боковой линии	1	Наблюдение
81	21.04.2027	Такт. подготовка	Игра 1 на 1 на половине площадки	1	Наблюдение
82	23.04.2027	Такт.	Игра 1 на 1 с передачами и	1	Наблюдение

№	Дата	Раздел	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
		подготовка	открыванием		
83	26.04.2027	Такт. подготовка	Игра 2 на 2 без ведения	1	Наблюдение
84	28.04.2027	Такт. подготовка	Игра 3 на 3 без ведения на одно кольцо	1	Наблюдение
85	30.04.2027	Такт. подготовка	Быстрый прорыв 2 против 1	1	Наблюдение
86	03.05.2027	Такт. подготовка	Быстрый прорыв 3 против 2	1	Наблюдение
87	05.05.2027	Интегр. подготовка	Правильное занимание позиций переходе из защиты в нападение	1	Учебная игра
88	07.05.2027	Интегр. подготовка	Игра 5 на 5 без ведения	1	Учебная игра
89	10.05.2027	Интегр. подготовка	Товарищеский матч	1	Учебная игра
90	12.05.2027	Интегр. подготовка	Промежуточная аттестация	1	Учебная игра
91	14.05.2027	Интегр. подготовка	Соревнования	1	Соревнование
92	17.05.2027	Интегр. подготовка	Соревнования	1	Соревнование
93	19.05.2027	Контроль	Вводный контроль	1	Тестирование
94	21.05.2027	Контроль	Промежуточный контроль	1	Тестирование
95	24.05.2027	Контроль	Итоговый контроль	1	Тестирование
96	26.05.2027	Контроль	Итоговый контроль	1	Тестирование

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

5.1. Методические материалы

№	Раздел, тема	Форма занятий	Методы и приёмы	Дидактические средства
1	Теоретическая подготовка	Беседа, лекция, просмотр видеоматериалов	Словесный, наглядный, демонстрационный	Презентации, видеофрагменты, схемы площадки, плакаты
2	Общая физическая подготовка	Учебное занятие, эстафеты	Игровой, соревновательный, повторный	Набивные мячи, скакалки, конусы, флажки
3	Специальная физическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	Круговой, интервалый, игровой	Баскетбольные мячи, стойки, щиты
4	Техническая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	Расчленённый, целостный, повторный	Баскетбольные мячи, кольца, мишени
5	Тактическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие, игра	Проблемный, игровой, моделирования	Тактические схемы, магнитная доска, фишки
6	Интегральная подготовка	Учебная игра, соревнование	Соревновательный, игровой	Секундомер, свисток, протокол соревнований
7	Контрольные испытания	Тестирование	Контрольный	Секундомер, рулетка, бланки протоколов

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимы:

- спортивный зал (минимум 28×15 м) с баскетбольными щитами и кольцами;
- баскетбольные мячи (размер 5 для детей 7–10 лет, размер 6–7 для детей 11–14 лет)
- не менее 15 шт.;
- набивные мячи (1–3 кг) — 10 шт.;
- скакалки — 15 шт.;
- конусы, флажки, стойки для обводки — 20 шт.;
- свисток, секундомер, рулетка;
- магнитная тактическая доска;
- мультимедийный проектор и экран для теоретических занятий.

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель), имеющий профильное образование в области физической культуры и спорта и (или) квалификацию по виду спорта «баскетбол».

5.2. Оценочные материалы

Система контроля включает три вида:

— вводный контроль (октябрь) — определение исходного уровня физической подготовленности;

— текущий контроль (в течение года) — наблюдение за освоением техники и тактики на каждом занятии;

— итоговый контроль (май) — комплексное тестирование физической, технической и тактической подготовленности.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

№	Упражнение	Ед. изм.	7–10 лет	11–14 лет
1	Челночный бег 3×10 м	с	не более 11,0	не более 10,0
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110	не менее 150
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	кол-во раз	не менее 8	не менее 13
4	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (1 мин)	кол-во раз	не менее 25	не менее 33

Контрольные нормативы по специальной и технической подготовке

№	Упражнение	Ед. изм.	7–10 лет	11–14 лет
1	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее 18	не менее 30
2	Бег на 14 м	с	не более 4,0	не более 3,5
3	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более 6,0	не более 5,0
4	Штрафные броски (10 попыток)	кол-во попаданий	не менее 3	не менее 5
5	Броски в движении (10 попыток)	кол-во попаданий	не менее 3	не менее 5

Формы контроля результатов: устный опрос (теория), наблюдение (практика), тестирование (контрольные нормативы), соревнования (учебные игры).

6. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676-р (ред. от 12.03.2025) «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных развивающих программ...».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 (СП 2.4.3648-20) «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
5. Приказ Министерства спорта РФ от 16.03.2021 № 144 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта „баскетбол“».

Методическая литература

6. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. — М.: Советский спорт, 2021.
7. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. — М.: Физкультура и спорт, 2020.
8. Кузин В.В., Бабушкин В.Г., Бабушкин П.Г. Баскетбол. Начальный этап обучения. — М.: Физкультура и спорт, 2019.
9. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. — М.: Академия, 2018.
10. Яхонтов Е.Р., Генкин В.Я. Баскетбол: учебник для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 2019.

Электронные образовательные ресурсы

11. Российская баскетбольная федерация — <http://www.russiabasket.ru>
12. Министерство спорта Российской Федерации — <https://www.minsport.gov.ru>
13. Федеральный центр дополнительного образования и организации отдыха и оздоровления детей — <https://fcdo.ru>

ПРИЛОЖЕНИЕ

Инструкция по технике безопасности для обучающихся по программе «Баскетбол»

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности и медицинский осмотр.

1.2. Обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения в спортивном зале и расписание учебных занятий.

1.3. Занятия проводятся только в спортивной форме и спортивной обуви.

1.4. Запрещается заниматься в украшениях (цепочки, кольца, серьги) и с предметами, которые могут стать причиной травмы.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Переодеться в спортивную форму в раздевалке.

2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря.

2.3. Убрать из карманов колющие и другие опасные предметы.

2.4. По указанию тренера выполнить разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Выполнять упражнения только по команде тренера.

3.2. Соблюдать дистанцию при выполнении упражнений с мячом.

3.3. Избегать столкновений с другими обучающимися.

3.4. При выполнении бросков следить, чтобы на пути мяча не находились другие обучающиеся.

3.5. При ухудшении самочувствия немедленно сообщить тренеру.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При получении травмы немедленно оказать первую помощь и сообщить администрации.

4.2. При пожаре эвакуироваться из зала в соответствии с планом эвакуации.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Привести в порядок спортивный инвентарь.

5.2. Переодеться в раздевалке.

5.3. При ухудшении самочувствия сообщить тренеру и обратиться к врачу.

Программа составлена в соответствии с требованиями распоряжения Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676-р (ред. от 12.03.2025).