

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия №49  
Приморского района Санкт-Петербурга  
197082, Санкт-Петербург, Богатырский пр., д.55, корп.3, лит А,  
Тел./Факс +7 (812) 246-1898, E-mail: info.gim49@obr.gov.spb.ru

**«ПРИНЯТА»**

Педагогическим советом  
ГБОУ гимназии №49  
Протокол №1  
от «31» августа 2023 года

**«УТВЕРЖДЕНА»**

Директор гимназии №49  
\_\_\_\_\_/Ф.Ф. Сёмочкина/  
Приказ № 115 от «31» августа 2023

**«СОГЛАСОВАНА»**

Руководитель отделения  
дополнительного образования  
\_\_\_\_\_/В.А. Шпинок/  
«31» августа 2023 года

## **Рабочая программа**

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
физкультурно-спортивной направленности

### **Баскетбол**

на 2023-2024 учебный год  
возраст обучающихся 11-17 лет  
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель: Коданева Юлия Денисовна,  
педагог дополнительного образования

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» разработана в соответствии с нормативно- правовыми документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273-ФЗ (далее – Федеральный закон № 273);

- Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 года №1726-р);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 года №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Письмом Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 года «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

- Распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 г. № 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;

- Уставом ГБОУ гимназия № 49 Приморского района Санкт-Петербурга.

**Направленность программы** - физкультурно- спортивная.

Игра в баскетбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей.

Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют укреплению здоровья, что положительно влияет на развитие интеллектуальных способностей. способствует при изучении общеобразовательных предметов.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного уровня.

**Уровень освоения:** базовый.

**Актуальность** программы в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Отличительные особенности** программы в том, что занятия баскетболом способствуют развитию двигательных и когнитивных способностей, оказывают положительное укрепляющее действие на нервную систему ребенка, являясь источником

положительных эмоций, что в свою очередь влияет на физическое и интеллектуальное развитие, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков.

Занятия баскетболом в рамках дополнительного образования, положительно сказываются на социальной адаптации детей в школьной среде и изменяют отношение обучающихся к занятиям физической культурой и спортом. Программа дает возможность заниматься баскетболом с «нуля» тем детям, которые в недостаточной мере освоили раздел «баскетбол» в школе, но готовы участвовать в спортивной жизни объединения и школы.

Реализация программы способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, способствует совершенствованию и эффективной реализации воспитательного компонента федеральных государственных образовательных стандартов, развивает формы включения детей физкультурно-спортивную, игровую деятельность. В процессе тренировок у обучающихся формируется потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Умственная нагрузка на уроках компенсируется физической. Занятия по ней, позволяют учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. **Адресат программы:**

Программа ориентирована на детей 7-14 лет без специальной подготовки

**Объем и срок реализации программы:**

Программа рассчитана на 216 часов за 3 года обучения (72 часа в год).

**Цель программы:**

воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, физически развитых, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности, молодых спортсменов баскетболистов.

**Задачи:**

*Обучающие*

- научить техническим приемам, тактическим действиям и правилам игры; - научить приемам и методам контроля физической нагрузки на занятиях; - сформировать навыки регулирования психического состояния.

*Развивающие*

- развить двигательные способности;
- развить представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость;
- развивать социальную активность и ответственность.

*Воспитательные*

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитывать организаторские навыки и умения действовать в коллективе, дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни.

## **Условия реализации программы**

Набор в тренировочные группы воспитанников проходит на добровольной основе, с согласия родителей (представителей), с обязательным допуском врача.

Возможность зачисления детей в группу второго и третьего годов обучения проходит на добровольной основе, с согласия родителей (представителей), с обязательным допуском врача, сдачей тестов (контрольных нормативов) по общей и специальной подготовке.

### **Наполняемость групп:**

- 1 год обучения – не менее 15 человек
- 2 год обучения – не менее 12 человек
- 3 3 год обучения – не менее 10 человек.

### **Режим занятий:**

Занятия групповые. 1год: Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа или 2 раза в неделю по 1 часу. 2год: Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

### **Формы занятий:**

- практические занятия (тренировки)
- лекции
- беседы
- товарищеские встречи **Формы организации деятельности учащихся на занятиях:**
- групповая
- индивидуально-групповая

### **Материально-техническое обеспечение программы**

1. Мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран)
2. Зал с баскетбольной разметкой и кольцами
3. Мячи баскетбольные
4. Канат
5. Гантели
6. Утяжелители
7. Стойки
8. Жгуты
9. Мишени
10. Планшет

### **Планируемые результаты**

К концу занятий обучающиеся будут проявлять себя социально активными, ответственными молодыми спортсменами баскетбольной команды школы **Личностные**

- достигать оптимального боевого состояния (ОБС);
- разовьют глазомер, координацию движений
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- приобретут навыки индивидуальных и коллективных действий; **Метапредметные**
- значение здорового образа жизни;
- осуществлять соревновательную деятельность;
- историю развития баскетбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;

### **Предметные**

- правила игры;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта; - терминологию игры и жесты судьи.
- проявить себя, как организаторы и судьи соревнований;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в баскетболе;

## Учебный план

1-го года обучения

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	В том числе:	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	2	
2.	Общефизическая подготовка	18	2	16
3.	Специальная физическая подготовка	24	2	22
4.	Техническая подготовка	20	2	18
5.	Тактическая подготовка	4	2	2
6.	Правила игры	4	2	2
7	Заключительное занятие	1		1
	Итого:	72	11	61

## Учебный план

2-го года обучения

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	В том числе:	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	
2.	Общефизическая подготовка	32	2	30
3.	Специальная физическая подготовка	40	2	38
4.	Техническая подготовка	58	4	54

5.	Тактическая подготовка	9	2	7
6.	Правила игры	2		2
7	Заключительное занятие	1		1
	Итого:	144	12	132

## Учебный план

3-го года обучения

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	В том числе на:	
			Теорию	Практику
1	Вводное занятие	1	1	
2.	Общефизическая подготовка	6	1	5
3.	Специальная физическая подготовка	8		8
4.	Техническая подготовка	21	2	19
5.	Тактическая подготовка	28	3	25
6.	Психологическая подготовка.	6	1	5
7.	Правила игры.	1	1	
8	Заключительное занятие.	1		1
	Итого:	72	9	63

## **Содержание**

### 1-го года обучения

#### 1. Вводное занятие

**Теория.** Введение в программу. Тематический план занятий. История игры баскетбол. Техника безопасности на занятиях. Специальная форма (костюм, обувь, принадлежности и др.) Правила поведения в спортивном зале, на экскурсии.

**Практика.** Ознакомление с помещением. Тест «Правила техники безопасности».

#### 2. Общая физическая подготовка.

**Теория.** Значение ОФП в подготовке баскетболистов: укрепление здоровья и иммунитета, развитие основных физических качеств. ОФП подготавливает базу для специальной физической подготовки в баскетболе. Бег. Прыжки в длину. Наклон вперед из положения сидя. Подтягивание на высокой перекладине из вися. Прыжки со скакалкой. Прыжки в высоту с разбега. Прыжки в высоту с места.

**Практика.** Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, гандбол.

#### 3. Специальная физическая подготовка

**Теория.** Значение СФП в подготовке баскетболистов: развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в баскетболе. Ведение мяча. Передачи мяча с места и движения. Подвижные игры с элементами баскетбола.

**Практика.** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

#### 4. Техническая подготовка

**Теория.** Значение технической подготовки в баскетболе. Необходимые для баскетбола технические приемы. Создание представления об «идеальной» модели технических действий. Обозначение типичных ошибок «новичка».

**Практика.** Стойки. Ведение, передачи и броски мяча (на месте и в движении). Подборы. Защитные действия.

#### 5. Тактическая подготовка

**Теория.** Значение тактической подготовки в баскетболе. Теоретические основы спортивной тактики. Использование разнообразных технических приемов и способов их выполнения, выбором наступательной, оборонительной, контратакующей тактики и ее

формами. **Практика.** Тактика нападения (групповые взаимодействия и позиционное нападение). Тактика защиты (личная). Быстрые отрывы.

6. Правила игры

**Теория.** Правила игры в баскетбол: площадка, мяч, кольца, пробегка, двойное видение, персональные фолы, состав команды, результат игры.

**Практика.** Организация игры: расстановка игроков в защите и нападении.

7. Итоговое занятие.

**Теория.** Подведение итогов за год. **Практика.** Награждение

## Содержание

2-го года обучения

1. Вводное занятие

**Теория.** Терминология в баскетболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры. Правила поведения в спортивном зале, на экскурсии. **Практика.** Ознакомление с помещением. Тест «Правила техники безопасности».

2. Общая физическая подготовка.

**Теория.** Методы и средства ОФП (физически упражнения, подвижные игры, гигиенические факторы)

**Практика.** Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, гандбол.

3. Специальная физическая подготовка

**Теория.** Методы и средства СФП в тренировке баскетболистов (виды специальных упражнений, подводящих игр для развития физических качеств баскетболиста)

**Практика.** Акробатические упражнения. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие скорости, прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходные с баскетболом.

4. Техническая подготовка

**Теория.** Характеристика техники сильнейших баскетболистов. Уровень технической подготовки необходимый для игры в профессиональных и любительских соревнованиях

**Практика.** Стойки и передвижения. Ведение, передачи и ловля мяча с сопротивлением и без). Броски мяча с места и в движении. Борьбы под кольцом. Заслоны. Штрафные броски. Защитные действия.

5. Тактическая подготовка

**Теория.** Анализ тактических действий сильнейших

баскетбольных команд. Уровень тактической подготовки необходимый для игры в профессиональных и любительских соревнованиях.

**Практика.** Тактика нападения. Групповые и командные действия в нападении. Быстрые отрывы. Позиционное нападение при различных схемах. Групповые действия в защите при быстрых прорывах, взаимодействия защитников между собой (проскальзывание, смена, подстраховка).

#### 6. Правила игры

**Теория.** Правила игры в баскетбол: перерывы, замена игроков, правило зоны, временные отрезки (5, 8 и 24 секунды), технические/неспортивные/дисквалифицирующие фолы, обязанности игроков, тренеров и судей.

**Практика.** Организация игры и судейства.

#### 7. Итоговое занятие.

**Теория.** Подведение итогов за год. **Практика.**

Итоговые соревнования. Награждение.

## Содержание 3-го года обучения

#### 1. Вводное занятие

**Теория.** Здоровый образ жизни и его значение. Организация игры в баскетбол. Судейство. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности.

**Практика.** Ознакомление с помещением. Тест «Правила техники безопасности».

#### 2. Общая физическая подготовка.

**Теория.** Теоретические основы тренировки. Нагрузка, интервалы работы и отдыха, последовательность и сочетание упражнений, контроль физического состояния.

**Практика.** Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта.

#### 3. Специальная физическая подготовка

**Теория.** Теоретические основы СФП. Нагрузка, интервалы работы и отдыха, последовательность и сочетание упражнений, контроль физического состояния.

**Практика.** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим.

#### 4. Техническая подготовка

**Теория.** Технический план игры команды и задания отдельным игрокам.

**Практика.** Стойки и передвижения. Ведение, броски, передачи и ловля мяча с сопротивлением. Защитные действия. Основные технические действия при игре 1 в 1, 2 в 2.

5. Тактическая подготовка

**Теория.** Тактический план игры.

**Практика.** Тактика нападения. Групповые и командные действия в позиционном нападении. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Зонная защита. Взаимодействия защитников между собой.

6. Правила игры

**Теория.** Правила игры в баскетбол. Повторение всех изученных правил. Изменения официальных правил баскетбола. Тест «История и правила игры».

**Практика.** Организация игры и судейства.

7. Психологическая подготовка.

**Теория.** Способы регуляции психического состояния.

**Практика.** Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС (общее боевое состояние). Аутогенная тренировка

7. Итоговое занятие

**Теория.** Подведение итогов за год

**Практика.** Итоговые соревнования. Награждение

## Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	25.05	36	72	2 занятия по 1 часу в неделю или 1 занятие 2 часа в неделю
2 год	01.09	25.05	36	144	2 занятия по 2 часа в неделю
3 год	01.09	25.05	36	72	2 занятия по 1 часу в неделю или 1 занятие 2 часа в неделю

## Оценочные и методические материалы

-словесные (лекции, беседы, работа по устным рекомендациям, анализ проделанной работы);

- наглядные (демонстрация, показ приемов работы, работа по заданиям, просмотр видеоматериалов);

- игровые;
- практические (упражнения);
- решение проблемных задач;
- использования ИКТ (просмотр видеоматериалов, поиск информации в

Интернет)

**Способы проверки результатов:**

- опрос на 1 и 2 году обучения;
- тестирование скоростных, координационных, силовых, скоростно-силовых

способностей, выносливости, гибкости, технической, тактической подготовок.

Тесты и опрос проводятся в течение учебного года. Итоги подводятся в заключительном занятии.

**Педагогическая диагностика предполагает:**

- личные беседы с детьми и их родителями;
- наблюдение за учащимися во время тренировочных и товарищеских игр; **Формы подведения итогов реализации программы:** - проведение итогового награждения - товарищеские игры. **Общефизическая подготовка:**

Измеряется с момента вступления в объединение. Определяется в соответствии с нормативами ГТО.

**Специальная подготовка:**

Измеряется у обучающихся 2го и 3 года обучения достигших возраста 14-16 лет.

## Список литературы:

1. Гомельский А.Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольный упражнений. Москва. «Эксмо»
2. 2016. 256 с ОФИЦИАЛЬНЫЕ ПРАВИЛА БАСКЕТБОЛА 2017.  
<http://www.russiabasket.ru/documents/fiba/>
3. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2016.
4. Гомельский В. А. Как играть в баскетбол. Москва. «Эксмо» 2015. 288
5. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М., 2000
6. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
7. Пайе Б., Пайе П. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. М. «Дивизион», 2008 г. 352 с
8. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2002.
9. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Допущена Федеральным агентством по ФКиС. Издательство «Советский спорт». М. 2008. программа составлена группой авторов: Ю. М. Портнов – академик РАО, доктор пед. наук, профессор, заслуженный деятель науки РФ; В. Г. Башикира – заслуженный тренер России; В. Г. Луничкин – профессор, заслуженный тренер СССР и России и т. д.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 49 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Семочкина Фарида Фаридовна, Директор

17.10.23 17:06 (MSK)

Сертификат 3A57D79CE6AE4E1B1876D75D6657705C