ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д. КОСТЫЛЕВА ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ "ЖЕМЧУЖНАЯ РОССЫПЬ"

ПРИНЯТА
На Педагогическом совете
ГБОУ гимназии № 426
Санкт-Петербурга
Протокол №1 от «27» августа 2026г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 122 от «01сентября 2026 г.
Директор ГБОУ гимназии № 426
Санкт-Петербурга
_____Е.А.Стогова

Дополнительная общеразвивающая программа

«Баскетбол»

Срок освоения: 2 года.
Возраст учащихся 12-17 лет.

Разработчик: Дикушин Максим Александрович
Должность: педагог дополнительного образования

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д. КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор
28.08.26 10:29 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

Пояснительная записка

Занятия баскетболом дают возможность для совершенствования таких функций человека, как мышление, память, внимание, обучают умению коллективного взаимодействия. Баскетбол способствует воспитанию положительных качеств личности. Работая в команде, ребята учатся внимательному отношению друг к другу, приобретают необходимые навыки слаженного взаимодействия. Быстрота реакции и многообразие движений дает ребенку свободу для ответных реакций на разнообразные ситуации, позволяет выражать эмоции, снимать напряжение. Развитие двигательной активности учащихся помогает естественному стимулированию жизнедеятельности детского организма и эффективной борьбы с гиподинамией. Занятия баскетболом помогают детям научиться согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

Направленность программы: физкультурно-спортивная, так как развиваются физические качества: сила, выносливость, гибкость, координация, начинает формироваться правильная осанка.

Адресат программы: программа адресована учащимся гимназии и общеобразовательных школ в возрасте 10-15 лет, проявляющим интерес к игре в баскетбол. По программе могут заниматься мальчики и девочки, допущенные по состоянию здоровья к занятиям баскетболом.

Актуальность реализации: образовательная деятельность строится таким образом, чтобы не нарушать целостный педагогический процесс, учитывая тренировочные цели, задачи воспитания и конкретные перспективы спортивного роста учащегося.
Занятия по образовательной программе «Баскетбол» способствуют:

- получению учащимися базовых знаний, умений и навыков в баскетболе;
- физическому воспитанию, подъему общего тонуса и совершенствованию спортивной формы ребенка;
- воспитанию у детей полезных умений и навыков самосовершенствования и самопомощи;
- снятию у воспитанников психологической нагрузки, развитию адаптивных способностей;
- организации активного отдыха учащихся, созданию комфортного круга общения.

Отличительные особенности программы: занятия по данной программе отличаются от уроков физкультуры по общеобразовательной программе и от занятий в спортивной школе, имеют свои особенности. На занятиях в объединении «Баскетбол» основной акцент делается на развитие навыков самостоятельных занятий спортом, формирование потребности в движении, устойчивого интереса к занятиям баскетболом, привычки укреплять свое здоровье, выбора здорового образа жизни. Большое внимание уделяется адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, созданию комфортного психологического климата в коллективе.
Образовательный процесс построен на принципах непрерывности, преемственности, доступности, увлекательности и результативности. Осуществляется взаимосвязь общефизического, спортивного, нравственного коммуникативного и адаптивного направлений образовательной деятельности; единство обучения, воспитания и развития

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д. КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор
28.08.26 10:29 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

детей на основе индивидуализации и персонификации образовательного процесса, что обеспечивает возможность достаточно быстрого продвижения воспитанников объединения от основ физического воспитания и азов баскетбола до успешных выступлений на соревнованиях, хорошей физической и психической формы.

Уровень освоения программы: ДОП «Баскетбол» является общекультурной, так как направлена на культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, формирование физических способностей. В течение обучения по данной программе учащиеся принимают участие в муниципальных, районных и региональных мероприятиях.

Объём и срок освоения: Программа рассчитана на два года обучения. Всего 288 часов. Первый год обучения - 144 часа. Второй год обучения – 144 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, продолжительность занятий исчисляется в академических часах — 45 минут.

Цель программы: укрепление физического и психического состояния детей, приобщение к здоровому образу жизни, овладение навыками игры в баскетбол;

Задачи программы:

Обучающие:

- Дать детям систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре и спорте.
- Выработать у детей необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития.
- Дать базовые знания, умения и навыки игры в баскетбол.
- Научить понимать и пользоваться спортивной терминологией.
- Научить совместному разбору игр, выработать умения судейства в игре баскетбол.

Развивающие:

- Развивать координационные способности
- Создать условия для формирования правильной осанки.
- Выработать у воспитанников умения самостоятельных занятий баскетболом и организации собственной тренировки.
- Научить осознанному владению собственным телом.
- Развивать у детей устойчивый интерес к занятиям баскетболом,
- Повысить уровень физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей ребёнка

Воспитательные:

- Воспитывать у детей трудолюбие, самостоятельность.
- Воспитывать морально-этические качества личности, чувство товарищества.
- Воспитывать доброжелательность по отношению к окружающим, коммуникабельность.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д. КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор
28.08.26 10:29 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

- Воспитывать стремление к здоровому образу жизни.
- Воспитывать волевые качества личности, стремление к достижению поставленной цели.
- Воспитать уважение к культурному наследию своего народа, уважения к истории страны. Познакомить учащихся с понятиями «Родина», «Родной край».
- Дать первичные знания об истории, исторических личностях в спорте и жизни.
- Познакомить с профессиями, связанными со спортом.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные:

– Развитие понятий «Родина», «Родной край».
– Развитие первичных знаний об истории, исторических личностях.
- Формирование общественной активности личности.
- Формирование культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни.
- Воспитание ответственного отношения к делу, овладение элементарными навыками помощи и самопомощи.
– Готовность и способность к самообразованию и личностному самоопределению, в том числе готовности к выбору направления профильного обучения.
– Сформированность представлений о мире профессий, связанных с образованием, наукой, спортом.

Метапредметные результаты

- Способность самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности; планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные.
- Развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- Владение основами самоконтроля, самооценки, включающими умение соотносить свои действия с планируемыми результатами.
– Способность к выстраиванию своей собственной траектории развития.
– Умение устанавливать взаимосвязь знаний по разным учебным предметам (математике, физике, природоведения, биологии, анатомии, информатике, технологии и физической культуры).
– Умение сотрудничать с педагогом и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта общих интересов и мнений.
– - Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.

Предметные результаты

Учащиеся должны знать:

- Знать правила поведения на баскетбольной площадке, технику безопасности.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д. КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор
28.08.26 10:29 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

- Знать значение правильного режима дня юного спортсмена, закаливание.
- Знать терминологию, принятую в баскетболе.
- Знать правила проведения соревнований по баскетболу.
- Знать памятные исторические даты в истории баскетбола.
- Знать правила игры, технические и тактические приёмы игры баскетбол.

Учащиеся должны уметь:

- Уметь контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.
- Уметь использовать комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
- Уметь выполнять технические элементы игры (вести мяч шагом, бегом, змейкой, с обводкой стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости.
- Уметь выполнять передачу мяча двумя руками от груди на месте и в движении.
- Уметь выполнять передачу мяча одной и двумя руками на месте и в движении.
- Уметь выполнять броски мяча с места и в движении, штрафной бросок.
- Иметь навыки игры на определенной игровой позиции, в атаке и обороне.

Организационно – педагогические условия реализации ДОП:

Язык реализации: Занятия по программе «Баскетбол» ведутся на государственном языке РФ -русском.

Формы обучения: очная.

Особенности реализации программы:

Важными компонентами эффективного занятия являются создание благоприятного эмоционального фона, психологического комфорта, ситуации успеха, обеспечение личностно ориентированного и дифференцированного подхода к учащимся.

Особенности организации образовательного процесса:

В методах и приемах организации деятельности учащихся на занятиях объединения «Баскетбол» в большей степени ориентированных на самостоятельную, практическую и умственную и физическую деятельность детей, на развитие навыков контроля и самоконтроля, а также познавательную активность учащихся.

Особое внимание на занятиях обращено на такие качества ребенка, развитие и совершенствование которых очень важно для формирования полноценной, самостоятельно мыслящей личности. Это – внимание, восприятие, различные виды памяти и мышления.

Условия набора в коллектив: в объединение принимаются все желающие с 10 лет на добровольной основе. Зачисление производится по заявлению от родителей (законных представителей). Реализация дополнительной общеразвивающей программы осуществляется круглогодично («образование без каникул»), поскольку в летний период в её рамках осуществляется самостоятельная деятельность детей, выполнение заданий по пройденному материалу.

Условия формирования групп: для формирования постоянных групп, набор детей проводится в начале учебного года без конкурсного отбора при отсутствии у детей медицинских противопоказаний к занятиям баскетболом.

В течение учебного года в объединение могут быть приняты все желающие, прошедшие собеседование при наличии свободных мест.

Количество учащихся в группе:

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д. КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор
28.08.26 10:29 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

1 год не менее 15 человек
2 год не менее 12 человек
Возможен дополнительный набор учащихся, при условии свободных мест.

Формы организации занятий
групповые, индивидуально-групповые, по подгруппам, индивидуальные, самостоятельная работа.
Формы проведения занятий

- тренировочные занятия,
- лекция,
- мастер-класс,
- игра,
- соревнования,
- фестивали.

Формы организации деятельности учащихся:
- фронтальная (работа педагога со всеми учащимися одновременно: показ, объяснение, беседа);
- коллективная (организация взаимодействия между всеми детьми одновременно.);
- групповая (совместные действия, общение, взаимопомощь: работа в малых группах, группах сменного состава, в парах, в тройках);
- индивидуальная (для коррекции пробелов в знаниях, отработки отдельных двигательных навыков и технических элементов, работа с отстающими).

Материально-техническое оснащение:

- спортивный зал, оборудованный для игры в баскетбол, с комнатами для переодевания учащихся;
- спортивная площадка;
- баскетбольные мячи;
- баскетбольные щиты и кольца
- шведские стенки;
- конусы
- набивные мячи;
- гимнастические палки;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические маты или коврики;
- скакалки;
- секундомер;
- судейский свисток.

Учащимся необходимо иметь спортивную форму и спортивную обувь.

Учебный план первого года обучения

		Количество часов	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д. КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор
28.08.26 10:29 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Всего	Теория	Практика	Формы контроля/аттестации
1	**Вводное занятие**	**2**	**1**	**1**	контрольные испытания
2	**Основы физической культуры**	**6**	**3**	**3**	
2.1	Физическое воспитание и развитие. «Государственные символы Российской Федерации	2	1	1	опрос
2.2	Психологическая культура учащегося	2	1	1	опрос
2.3	Владение приемами помощи и самопомощи при травме	2	1	1	наблюдение, опрос
3	**Общая физическая подготовка**	**32**	**4**	**28**	
3.1	Общеразвивающие упражнения без предметов	8	1	7	наблюдение
3.2	Общеразвивающие упражнения с предметами	8	1	7	наблюдение
3.3	Легкоатлетические упражнения.	8	1	7	наблюдение
3.4	Подвижные игры	8	1	7	наблюдение
4	**Специальная физическая подготовка**	**32**	**4**	**28**	
4.1	Упражнения для развития ловкости и координации движения	8	1	7	наблюдение
4.2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	8	1	7	наблюдение
4.3	Упражнения для развития выносливости	8	1	7	наблюдение
4.4	Техника передвижений	8	1	7	показ, наблюдение
5	**Технико-тактическая подготовка**	**48**	**5**	**43**	
5.1	Техника ведения мяча	8	1	7	показ, наблюдение
5.2	Техника передач и ловли мяча	8	1	7	показ, наблюдение
5.3	Техника броска мяча	8	1	7	показ, наблюдение
5.4	Тактика и техника игры в нападении и защите	10	1	9	наблюдение
5.5	Тактика и техника в двусторонних играх	14	1	13	наблюдение
6	**Игровая практика**	**20**	**4**	**16**	
6.1	Правила игры. Судейство	4	2	2	опрос, тесты
6.2	Соревнования. Правила соревнований	4	2	2	опрос, тесты

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д. КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор

28.08.26 10:29 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

6.3	Игра в командах	12		12	игры в командах
6	**Контрольное и итоговое занятия**	**4**		**4**	
6.1	Контрольное занятие	2		2	контрольные испытания
6.2	Итоговое занятие	2		2	подведение итогов
	Итого	**144**	**21**	**123**	

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		всего	теория	практика	
1	**Вводное занятие**	**2**	**1**	**1**	контрольные испытания
2	**Основы физической культуры**	**6**	**3**	**3**	
2.1	Физическое воспитание и развитие. «Государственные символы Российской Федерации	2	1	1	опрос
2.2	Психологическая культура учащегося	2	1	1	опрос
2.3	Владение приемами помощи и самопомощи при травме	2	1	1	наблюдение, опрос
3	**Общая физическая подготовка**	**32**	**4**	**28**	
3.1	Общеразвивающие упражнения без предметов	8	1	7	наблюдение
3.2	Общеразвивающие упражнения с предметами	8	1	7	наблюдение
3.3	Легкоатлетические упражнения.	8	1	7	наблюдение
3.4	Спортивные игры с мячом, подвижные игры	8	1	7	наблюдение
4	**Специальная физическая подготовка**	**32**	**4**	**28**	
4.1	Упражнения для развития быстроты и ловкости	8	1	7	наблюдение
4.2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	8	1	7	наблюдение
4.3	Упражнения для развития специальной выносливости	8	1	7	наблюдение
4.4	Техника передвижений	8	1	7	показ, наблюдение
5	**Технико-тактическая подготовка**	**48**	**5**	**43**	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д. КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор
28.08.26 10:29 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

5.1	Техника ведения мяча	8	1	7	показ, наблюдение
5.2	Техника передачи и ловли мяча	8	1	7	показ, наблюдение
5.3	Техника броска мяча	8	1	7	показ, наблюдение
5.4	Тактика и техника действий в защите и в нападении	10	1	9	наблюдение
5.5	Тактика и техника в двусторонних играх	14	1	13	наблюдение
6	**Игровая практика**	**20**	**4**	**16**	
6.1	Правила игры. Судейство	4	2	2	опрос, тесты
6.2	Соревнования. Правила соревнований	4	2	2	опрос, тесты
6.3	Игра в командах	12		12	игры в командах
6	**Контрольное и итоговое занятия**	**4**		**4**	
6.1	Контрольное занятие	2		2	контрольные испытания
6.2	Итоговое занятие	2		2	подведение итогов
	Итого	**144**	**21**	**123**	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д. КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор

28.08.26 10:29 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24