

Лысакова
Ирина
Васильевна

Подписано
цифровой
подписью: Лысакова
Ирина Васильевна

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия №190 Центрального района Санкт-Петербурга

«ПРИНЯТО»

решением Педагогического совета

ГБОУ гимназии №190

Протокол от 28. 08. 2026 г. № 7

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор ГБОУ гимназии № 190

_____ И.В. Лысакова

Приказ от 28. 08. 2026 г. № 176

Дополнительная общеразвивающая программа

«Ловкий мяч. Баскетбол»

Срок освоения: 1 год

Возраст учащихся: 13 - 17 лет

Разработчик:
Бровкин Максим Сергеевич,
педагог дополнительного
образования

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- 1.1. Направленность образовательной программы
- 1.2. Актуальность дополнительной программы
- 1.3. Цель и задачи образовательной программы
- 1.4. Формы обучения и особенности организации образовательного процесса
- 1.5. Сроки реализации программы
- 1.6. Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса
- 1.7. Методическое обеспечение образовательной программы
- 1.8. Материально-техническая база для реализации программы

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

- 2.1. Учебно-тематический план
- 2.2. Содержание учебно-тематического плана
- 2.3. Календарно – учебный график
- 2.4. Условия реализации программы
- 2.5. Ожидаемые результаты
- 2.6. Контрольно-измерительные материалы

III. ЛИТЕРАТУРА

- 3.1. Литература для педагога
- 3.2. Литература для учащихся

IV. ПРИЛОЖЕНИЯ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность программы

Программа является модифицируемой, ознакомительного уровня и имеет – физкультурно-спортивную направленность. Дополнительная общеобразовательная программа «Ловкий мяч. Баскетбол» направлена на физкультурно-оздоровительное воспитание детей через занятие баскетболом.

Образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;

1.2. Актуальность дополнительной программы

Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у обучающихся старших классов в личном физическом совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта.

1.3. Цель и задачи образовательной программы

Цель программы - дать возможность любому ребенку ознакомиться и освоить баскетбольные навыки как технические, так и тактические, помочь обучающемуся стать более самостоятельным, обрести новых друзей и увлечение (хобби) на всю жизнь.

Достижение цели обеспечивается решением следующих задач:

- сформировать у обучающихся теоретические знания в области физической культуры и спорта, в т. ч. баскетбола
- помочь освоить физические упражнения, не входящих в учебную (обязательную) программу по физической культуре, развить физические качества, необходимые для овладения игрой в баскетбол
- привить обучающимся стойкий интерес к занятиям баскетболом, организовать процесс углубленного изучения двигательных умений и навыков, необходимых для грамотной игры в баскетбол
- ознакомить с техническими приемами баскетбола в соответствии с возрастом
- сформировать навыки игровой деятельности в баскетболе - привить навыки здорового образа жизни
- воспитать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

1.4. Формы обучения и особенности организации образовательного процесса

Формы и методы, используемые для организации учебного процесса:

- методы обучения: практический, словесный, наглядного восприятия;
- способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный;
- формы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Учитель физической культуры, реализующий данную программу, ориентирует свою деятельность на такие важные компоненты как: воспитание моральных и волевых качеств; формирование гуманистических отношений; приобретение опыта общения; формирование потребности и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями; воспитание целостной ориентации на физическое и духовное совершенствование личности.

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих образовательных программ: - не проводится специальный отбор по физиологическим возможностям ребенка (рост, вес), что позволяет посещать наши тренировки любому школьнику, не взирая на его антропометрические данные.

1.5. Сроки реализации, режим программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Ловкий мяч» общий срок реализации – 1 год. В группы для занятий баскетболом принимаются обучающиеся в возрасте 13-18 лет, имеющие допуск врача. Наполняемость учебных групп – не более 25 человек. Периодичность проведения занятий по программе – 1 раз в неделю по 2 академических часа.

Прогнозируемые результаты и формы подведения итогов работы по программе

По окончании реализации программы каждый обучающийся должен:

- освоить теоретический раздел программы;
- научиться выполнять объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- овладеть базовой и специальной техникой, скоростными, кондиционными и координационными упражнениями, соответствующими этапу обучения.

Основной формой подведения итогов работы по программе являются спортивные соревнования по баскетболу и выполнение контрольных нормативов.

1.6. Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

1.7. Методическое обеспечение образовательной программы

Для обучения тактики и техники надо всегда иметь раздаточный материал, инструкционные и технологические карты, упражнения. Это очень облегчает задачу обучения. Методическим приёмом является введение соответствующих ограничений в действиях игроков защиты и нападения и введение условностей

1.8. Материально-техническая база для реализации программы

1. Наличие спортивного зала с баскетбольной разметкой и баскетбольными кольцами.
2. Наличие баскетбольных мячей по количеству занимающихся в группе.
3. Наличие конусов, набивных мячей, теннисных мячей, накидок двух цветов для двух сторонней игры.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Перечень разделов (тем)	Количество часов
1	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	3
2	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью: • общая и специальная физическая подготовка; • основы техники и тактики игры.	55 16 39
3	Способы спортивно-тренировочной деятельности: • контрольные игры и соревнования; • контрольные испытания; • соревновательная деятельность.	14 2 2 10
4	Всего часов	72

2.2. Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности – 3 часа

Тема 1. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Работа сердечно-сосудистой системы. Особенности полового созревания у девочек. Понятие о телосложении человека.

Тема 2. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Тема 3. Основы методики обучения игре баскетбол. Тренировки.

Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками. Сочетание рывков с финтами.

Тема 4. Правила соревнований, их организация и проведение.

Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Требования к технике безопасности на занятиях по баскетболу. Проведение соревнований по баскетболу.

Раздел 2. Физическое совершенствование со спортивной направленностью - 55 часов

1. Общая и специальная физическая подготовка - 16 часов.

Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивными мячами, упражнения на силу и гибкость, бег в медленном темпе до 10 минут. Прыжки со скакалкой.

Комбинированные беговые и прыжковые упражнения: с перемещением из различных исходных положений, бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов, рывки вперед, челночный бег, эстафеты с быстрым изменением характера,

Прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки, выпрыгивания, прыжки с доставанием предмета, прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой, прыжки вверх с подтягиванием коленей.

2. Основы техники и тактики игры - 39 часов

Описание технических приемов в передачах мяча, ведении и бросках по кольцу. Описание тактических приемов, взаимодействий.

Ведение мяча правой и левой рукой, переводы мяча вокруг туловища, с об беганием стоек, прыжками, подлезаниями.

Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей. Броски мяча в щит после ведения, броски в кольцо после ведения. Броски в кольцо из различных точек, штрафной бросок. Ловля после отскока от щита.

Тактические действия в защите: держание игрока с мячом, вырывание и выбивание мяча, держание игрока с мячом при передачах, при ведении мяча, при броске в корзину. Личная система защиты. Командное нападение. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.

Тактические действия в нападении: приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой. Бросок одной и двумя руками в прыжке.

Раздел 3. Способы спортивно- тренировочной деятельности - 14 часов

1. Контрольные игры и соревнования. - 2 часа

Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4. 5х5.

2. Контрольные испытания. - 2 часа

- броски по кольцу с расстояния 1 м.
- броски со средних и дальних дистанций.
- броски по кольцу после ведения.
- передачи мяча в парах.
- передачи мяча в движении.
- обводка стоек.
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
- штрафной бросок.

3. Соревновательная деятельность. Судейская и инструкторская практика. - 10 часов

Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.

Участие в соревнованиях по баскетболу в зачет районной спартакиады школьников

2.3. Календарно – учебный график

№ п/п	Виды подготовки	Календарный год, месяцы обучения												Кол-во часов за год
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	-	1	-	-	1	-	-	1	-	x	x	x	3
2	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью: общая и специальная физическая подготовка;	1	2	2	2	2	2	2	2	1	x	x	x	16
	основы техники и тактики игры	2	4	4	4	2	4	4	4	4	x	x	x	32
3	Способы спортивно-тренировочной деятельности: контрольные игры и соревнования	-	-	1	-	-	-	-	1	-	x	x	x	2

контрольные испытания	-	-	-	1	-	-	-	-	1	х	х	х	2
соревновательная деятельность	-	-	-	2	-	2	2	2	2	х	х	х	10

Образовательная деятельность длится 9 месяцев (с сентября по май).

Каникулярный период длится 3 месяца (с июня по август)

2.4. Условия реализации программы.

Условия набора детей: в группу обучения принимаются все желающие заниматься в данном объединении, на основании письменного заявления родителей.

Набор детей в группу обучения проводится в августе - сентябре.

Комплектование группы обучения проводится до 10 сентября.

2.5. Ожидаемые результаты освоения программы

Ученик будет:

Знать:

- работу сердечно-сосудистой системы, понятие о телосложении человека.
- основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей.
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.
- способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- выполнять передачу мяча одной рукой снизу. Передачу мяча одной рукой сбоку.
- выполнять приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.
- броски одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.
- вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.
- применять в игре командное нападение. Взаимодействовать с заслоном, а так же применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол.

Использовать:

- приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Учащиеся будут уметь демонстрировать

- броски по кольцу с расстояния 1 м.
- броски со средних и дальних дистанций.
- броски по кольцу после ведения.
- передачи мяча в парах.
- передачи мяча в движении.
- обводка стоек.
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
- штрафной бросок.

2.6. Контрольно-измерительные испытания

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень		
				Низкий	Средний	Высокий
1.	Координационные	Челночный бег 4х9 м (сек.)	13 18	10.8 10.5	10.4 10.2	10.0 8.9
2.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см.)	13 18	150 160	170 180	190 210

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ БАСКЕТБОЛ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	высокий	средний	низкий
6 бросков мяча (мини баскетбольного или волейбольного) в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди (девочки), стоя сбоку на расстоянии 1,5м от щита (количество попаданий):			
мальчики	3	2	1
девочки	3	2	1
передача мяча в начерченный на стене круг (диаметр 60см) на уровне груди ученика с расстояния 3м:			
мальчики	5	3	2
девочки	4	2	1

ЛИТЕРАТУРА

Литература для учителя.

Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
- Лихачев О.Е.,Фомин С.Т., Мазурин А.В. Методика обучения индивидуальным действиям баскетболистов в защите. «РГУФК-СГАФКСТ» Москва-Смоленск 2009г.
- Кузин В.В.,Полиевский С.А. Баскетбол-начальный этап обучения. «ФиС» 2002г.
- Ник Сортэл Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков «Астрель» 2002г.
- Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2002.
- Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев, 1997
- Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.
- Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера— И,1997.

Литература для детей.

1. Т.В. Рыбкина «Спортивный час в группах продлённого дня» Тамбов 1996.
2. А.В. Сычёв «Акробатические упражнения в школьной программе». Тамбов 1995.
3. М.В. Видякин «Внеклассные мероприятия в средней школе» Волгоград. «Учитель» 2004

Календарно-тематическое планирование 2 часа в неделю (36 учебных недель)

№	Дата проведения	Фактически	Раздел, тема урока	Примечание
1.			Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по баскетболу.	
2.			Правила игры в баскетбол. История развития баскетбол.	
3.			Упр. с передачей и ведением мяча.	
4.			Упр. с передачей и ведением мяча.	
5.			Упр. на скорость. Передачи от груди, через пол. Игры с мячом.	
6.			Упр. на скорость. Передачи от груди, через пол. Игры с мячом.	
7.			Упр. с передачей и ведением мяча. Игры.	
8.			Упр. с передачей и ведением мяча. Игры.	
9.			Упр. с передачей и ведением мяча. Игры.	
10.			Упр. с передачей и ведением мяча. Игры.	
11.			Упр. на скорость. Совершенствование передач. Игры с мячом.	
12.			Упр. на скорость. Совершенствование передач. Игры с мячом.	
13.			Упр. на скорость. Совершенствование передач. Игры с мячом.	
14.			Упр. на скорость. Совершенствование передач. Игры с мячом.	
15.			Упр. на выносливость. Эстафеты с мячом	
16.			Упр. на выносливость. Эстафеты с мячом	
17.			Баскетбол – учебная игра.	
18.			Баскетбол – учебная игра.	
19.			совершенствование ведения в играх. Баскетбол – учебная игра	
20.			совершенствование ведения в играх. Баскетбол – учебная игра	
21.			Баскетбол – учебная игра.	
22.			Баскетбол – учебная игра.	
23.			Упр. на координацию. Бросок с двух шагов. Баскетбол – учебная игра	
24.			Упр. на координацию. Бросок с двух шагов. Баскетбол – учебная игра	
25.			Упр. на координацию. Бросок с двух шагов. Баскетбол – учебная игра	
26.			Упр. на координацию. Бросок с двух шагов. Баскетбол – учебная игра	
27.			Упр. на скорость . Штрафной бросок. Баскетбол – учебная игра	
28.			Упр. на скорость .Штрафной бросок. Баскетбол – учебная игра	
29.			Упр. на скорость. Штрафной бросок.	

			Баскетбол – учебная игра	
30			Упр. на скорость. Штрафной бросок. Баскетбол – учебная игра	
31			Упр. на координацию. Передача в движении. Баскетбол – учебная игра	
32			Упр. на координацию. Передача в движении. Баскетбол – учебная игра	
33			Упр. на скоростную выносливость. Игры с передачами	
34			Упр. на скоростную выносливость. Игры с передачами.	
35			Упр. на скоростную выносливость. Игры с передачами.	
36			Упр. на скоростную выносливость. Игры с передачами.	
37			ОФП. Передачи от плеча,из-за головы. Тактика защиты(персональная опека) Баскетбол – учебная игра	
38			ОФП. Передачи от плеча, из-за головы. Тактика защиты(персональная опека) Баскетбол – учебная игра	
39			ОФП. Передачи от плеча, из-за головы. Тактика защиты(персональная опека) Баскетбол – учебная игра	
40			ОФП. Передачи от плеча, из-за головы. Тактика защиты(персональная опека) Баскетбол – учебная игра	
41			Упр. на координацию. Эстафеты с мячом. Баскетбол – учебная игра	
42			Упр.на координацию. Эстафеты с мячом. Баскетбол – учебная игра	
43			Упр.на координацию. Эстафеты с мячом. Баскетбол – учебная игра	
44			Упр.на координацию. Эстафеты с мячом. Баскетбол – учебная игра	
45			Упр. на координацию. Силовые эстафеты. Баскетбол – учебная игра	
46			Упр. на координацию. Силовые эстафеты. Баскетбол – учебная игра	
47			Упр. на координацию. Силовые эстафеты. Баскетбол – учебная игра	
48			Упр. на координацию. Силовые эстафеты. Баскетбол – учебная игра	
49			Упр. на выносливость. Бросок с 2-х шагов после ведения. Баскетбол – учебная игра	
50			Упр. на выносливость. Бросок с 2-х шагов после ведения. Баскетбол – учебная игра	
51			Упр. на выносливость. Бросок с 2-х шагов после ведения. Баскетбол – учебная игра	
52			Упр. на выносливость. Бросок с 2-х	

			шагов после ведения. Баскетбол – учебная игра	
53			ОФП. Тактика защиты. Баскетбол – учебная игра	
54			ОФП. Тактика защиты. Баскетбол – учебная игра	
55			ОФП. Тактика защиты. Баскетбол – учебная игра	
56			ОФП. Тактика защиты. Баскетбол – учебная игра	
57			Упр. на скорость. Баскетбол – игра без ведения	
58			Упр. на скорость. Баскетбол – игра без ведения	
59			Упр. на скорость. Баскетбол – игра по правилам	
60			Упр. на скорость. Баскетбол – игра по правилам	
61			Совершенствование ведения в играх. Баскетбол – учебная игра	
62			Совершенствование ведения в играх. Баскетбол – учебная игра	
63			Индивидуальная защита. Упр. в парах, тройках. Учебная игра	
64			Индивидуальная защита. Упр. в парах, тройках. Учебная игра	
65			Бросковые эстафеты с места. Баскетбол – учебная игра	
66			Бросковые эстафеты с места. Баскетбол – учебная игра	
67			Бросковые эстафеты с 2-х шагов с сопротивлением. Баскетбол – игра по правилам	
68			Бросковые эстафеты с 2-х шагов с сопротивлением. Баскетбол – игра по правилам	
69			Индивидуальная защита. Упр. в парах, тройках. игра по правилам	
70			Индивидуальная защита. Упр. в парах, тройках. игра по правилам	
71			Резервный урок	
72			Резервный урок	

ЛИСТ КОРРЕКЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

педагога дополнительного образования _____

по _____

[illegible]

