Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 2
Василеостровского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
протокол от 28.08.2026 № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказ от 28.08.2026.№ 139
Директор _____ Е.В. Поздняков

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Баскетбол»

Срок освоения: 1 год (36 недель)
Объём программы: 144 часа
Возраст обучающихся: 11–15 лет

Разработчик:
Березин Сергей Олегович,
тренер-преподаватель

Санкт-Петербург
2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее — Программа) разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми актами и методическими документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 № 3894-р);
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
- распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 05.09.2022 № 1779-р «Об утверждении Правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге» (в редакции распоряжения от 25.03.2025 № 310-р);
- Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей (Министерство просвещения Российской Федерации, 2023);
- методические рекомендации «Проектирование дополнительных общеразвивающих программ» (Комитет по образованию Санкт-Петербурга, ГБНОУ «СПб ГДТЮ», 2022);
- Устав и локальные нормативные акты ГБОУ средней школы № 2 Василеостровского района Санкт-Петербурга.

Основные характеристики программы

Направленность программы — физкультурно-спортивная.

Адресат программы. Программа адресована обучающимся в возрасте от 11 до 15 лет (5–9 классы), имеющим медицинский допуск к занятиям баскетболом. Программа рассчитана на обучающихся без специальной подготовки и с начальным опытом игры в баскетбол; с учётом разновозрастного состава группы нагрузка и нормативы дифференцируются для подгрупп 11–12 и 13–15 лет.

Актуальность программы. Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования и детско-юношеского спорта: Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года и Концепция развития детско-юношеского спорта до 2030 года определяют приоритетом повышение доступности занятий физической культурой и спортом, развитие школьного спорта, школьных спортивных клубов и школьных спортивных лиг. Баскетбол — один из самых популярных командных видов спорта в России; Российская федерация баскетбола развивает школьный баскетбол и баскетбол 3×3, который доступен для организации в любом школьном зале.

Программа отвечает социальному заказу общества и запросам семьи: родители заинтересованы в регулярной двигательной активности подростков в безопасных условиях школы и в удобное после уроков время. Программа учитывает региональные потребности Санкт-Петербурга в развитии школьного спорта и физкультурно-массовой работы: обучающиеся участвуют в школьных соревнованиях и товарищеских играх.

Программа ориентирована на образовательные потребности подростков в активной деятельности, общении и самоутверждении в коллективе и решает актуальные проблемы: недостаток двигательной активности, трудности в управлении эмоциями и взаимодействии со сверстниками. Баскетбол — игра, в которой результат зависит от взаимодействия всей команды, а правила требуют корректного поведения по отношению к сопернику и судье.

Отличительные особенности программы. Программа переработана на основе дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол» ГБОУ СОШ № 2 (разработчик — С.О. Березин). Сохранены разделы исходной программы и её содержание (техническая, тактическая и игровая подготовка, контрольные и календарные игры); программа адаптирована для возраста 11–15 лет, дополнена рабочей программой с календарно-тематическим планом, критериями оценивания по всем формам контроля и обучением в упрощённой игровой обстановке, в том числе в формате баскетбола 3×3.

Уровень освоения программы — общекультурный.

Объём и срок освоения программы. Срок освоения — 1 год (36 учебных недель). Объём программы — 144 академических часа (72 занятия по 2 академических часа, 2 раза в неделю). Продолжительность академического часа — 45 минут.

Цель и задачи программы

Цель программы — освоение обучающимися 11–15 лет основ техники и тактики игры в баскетбол и развитие физических качеств средствами баскетбола и подвижных игр.

Задачи программы

Обучающие:

– познакомить с историей баскетбола, правилами игры, судейством и организацией соревнований;
– обучить основным приёмам техники игры в баскетбол;
– обучить индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении и защите;
– научить играть в баскетбол в упрощённой игровой обстановке и по правилам.

Развивающие:

– развить быстроту, силу, выносливость, ловкость и прыгучесть;
– развить внимание, быстроту реакции и умение оценивать игровую ситуацию;
– сформировать навыки самоконтроля на занятиях.

Воспитательные:

– воспитать дисциплинированность, ответственность перед командой, уважение к сопернику и судье;
– сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и потребность в здоровом образе жизни.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы — государственный язык Российской Федерации — русский.

Форма обучения — очная.

Особенности реализации программы. Сетевая форма, модульный принцип и дистанционные образовательные технологии не используются.

Возможность обучения детей с ОВЗ и детей-инвалидов. Программа не является адаптированной. Обучение детей с ограниченными возможностями здоровья возможно при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям баскетболом на основании заключения врача.

Условия набора на обучение. На обучение принимаются все желающие в возрасте от 11 до 15 лет при наличии медицинской справки (заключения) о допуске к занятиям баскетболом. Предварительный отбор не проводится; в течение года возможен дополнительный набор при наличии свободных мест. Наполняемость группы — 15 человек.

Формы организации и проведения занятий.

– форма организации занятий — аудиторная: занятия проводятся в спортивном зале школы;
– формы проведения занятий: учебно-тренировочное занятие, игровое занятие, круговая тренировка, беседа, учебная (двусторонняя) игра, контрольное занятие, соревнования, товарищеская игра, открытое занятие;
– формы организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная, групповая, подгрупповая, командная, в парах и тройках, индивидуальная, поточная (круговая).

Особенности организации образовательного процесса. Занятия проводятся 2 раза в неделю — во вторник и пятницу, 16.00–17.30. Каждое занятие включает подготовительную, основную и заключительную части. Теоретический материал

излагается в начале занятия или по ходу практической части в форме короткой беседы, объяснения и показа. В течение года проводятся соревнования внутри группы по баскетболу 3×3, товарищеские игры, школьные соревнования, итоговое открытое занятие, на которое приглашаются родители (законные представители). Занятия, выпадающие на нерабочие праздничные дни, переносятся на дни осенних и весенних школьных каникул (2 дополнительных занятия), что позволяет выполнить объём программы до 31 мая.

Кадровое обеспечение. Программу реализует педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель), имеющий высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта и соответствующий требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Материально-техническое оснащение.

Вид оснащения	Перечень
Помещение	спортивный зал с баскетбольной разметкой, раздевалки
Оборудование	баскетбольные щиты с кольцами; гимнастические скамейки; гимнастические маты; гимнастическая стенка; перекладина
Спортивный инвентарь	баскетбольные мячи размеров 5–7 (с учётом возраста и пола обучающихся); набивные мячи 1 кг; гантели 0,5–2 кг; скакалки; волейбольные и футбольные мячи для подвижных игр; фишки (конусы); манишки двух цветов
Приборы и инструменты	секундомер, свисток, рулетка, линейка для теста на гибкость, табло для подсчёта очков
Технические средства обучения	ноутбук, проектор (экран), аудиосистема
Программное обеспечение и ЭОР	программа для просмотра презентаций и видеозаписей; презентации «Баскетбол», «Правила игры», «Жесты судей»; видеозаписи матчей

Планируемые результаты

Предметные:

- знание истории баскетбола, правил игры, судейских жестов, правил гигиены и профилактики травматизма;
- выполнение основных приёмов техники игры в баскетбол;
- применение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите;
- умение играть в баскетбол в упрощённой игровой обстановке и по правилам.

Метапредметные:

- прирост показателей физической подготовленности по результатам контрольных нормативов;
- умение оценивать игровую ситуацию и быстро принимать решение;
- умение контролировать своё самочувствие, находить и исправлять ошибки.

Личностные:

- дисциплинированность, ответственность перед командой, уважение к сопернику и судье;
- устойчивый интерес к занятиям физической культурой, соблюдение правил здорового образа жизни.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план составлен по разделам программы с распределением часов на теоретическую и практическую части; содержание разделов раскрывается в рабочей программе.

Учебный план. Группа 11–15 лет

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	0	2	входная диагностика (педагогическое наблюдение, тестирование)
2	Общие основы баскетбола	8	4	4	опрос, викторина
3	Общая физическая подготовка	20	2	18	педагогическое наблюдение
4	Специальная физическая подготовка	20	1	19	педагогическое наблюдение
5	Техническая подготовка	36	4	32	педагогическое наблюдение, зачёт по технике
6	Тактическая подготовка	20	3	17	педагогическое наблюдение
7	Игровая подготовка	20	1	19	учебная игра, педагогическое наблюдение
8	Контрольные и календарные игры	12	1	11	учебная игра, соревнования
9	Контрольные занятия	4	0	4	контрольные нормативы, зачёт по технике
10	Итоговое занятие	2	0	2	открытое занятие
	Итого	**144**	**16**	**128**	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Группа	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Учебных недель	Количество занятий	Количество часов	Режим занятий
11–15 лет	15.09.2026	28.05.2027	36	72	144	2 раза в неделю по 2 академических часа (академический час — 45 минут); вторник, пятница, 16.00–17.30

Обучение начинается 15.09.2026 (вторник), последнее занятие — 28.05.2027. Занятия проводятся в течение учебного года, включая каникулярное время. В нерабочие праздничные дни, приходящиеся на вторник и пятницу (01.01.2027, 05.01.2027, 08.01.2027, 23.02.2027), занятия не проводятся; для выполнения объёма программы в период школьных каникул проводятся 2 дополнительных занятия в то же время (16.00–17.30): 28.10.2026 (среда, осенние каникулы) и 31.03.2027 (среда, весенние каникулы). Промежуточная аттестация — 29.12.2026, итоговая аттестация — 21.05.2027, итоговое открытое занятие — 28.05.2027.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА. ГРУППА 11–15 ЛЕТ

Особенности организации образовательного процесса

Рабочая программа рассчитана на обучающихся 11–15 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю (вторник, пятница, 16.00–17.30) по 2 академических часа продолжительностью 45 минут; общая продолжительность занятия — 90 минут; объём — 144 часа.

Группа является разновозрастной, поэтому применяется дифференцированный подход: нагрузка, размер мяча и контрольные нормативы подбираются для подгрупп 11–12 и 13–15 лет. Обучающиеся осваивают основные приёмы техники (стойка, передвижения, остановки, повороты, ловля и передачи, ведение, броски с места, в движении и штрафные), индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите и играют в баскетбол в упрощённой игровой обстановке (2×2, 3×3, 4×4) и по правилам (5×5).

Структура занятия: подготовительная часть (15–20 мин) — построение, разминка, подвижная игра; основная часть (55–60 мин) — техника, тактика, игровая подготовка; заключительная часть (10–15 мин) — восстановительные упражнения, разбор игры.

Цель и задачи

Цель: Освоение обучающимися 11–15 лет основ техники и тактики игры в баскетбол и развитие физических качеств средствами баскетбола и подвижных игр.

Обучающие задачи:

- познакомить с историей баскетбола, правилами игры, судейской жестикуляцией и организацией соревнований;
- обучить стойке и передвижениям, остановкам и поворотам, ловле и передачам, ведению мяча, броскам с места, в движении и штрафным, выбиванию и перехвату мяча;
- обучить индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении и защите;
- научить играть в баскетбол в упрощённой игровой обстановке и по правилам.

Развивающие задачи:

- развить быстроту, силу, выносливость, ловкость, прыгучесть и «чувство мяча»;
- развить внимание, быстроту реакции и умение оценивать игровую ситуацию;
- сформировать навыки самоконтроля на занятиях.

Воспитательные задачи:

- воспитать дисциплинированность, ответственность перед командой, уважение к сопернику и судье;
- сформировать устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.

Содержание

Раздел 1. Вводное занятие (2 ч: теория — 0 ч, практика — 2 ч)

Практика: инструктаж по технике безопасности в спортивном зале; знакомство с программой, режимом занятий и инвентарём; подвижная игра «Пионербол»; входная диагностика физической подготовленности и владения мячом.

Форма контроля: *входная диагностика (педагогическое наблюдение, тестирование).*

Раздел 2. Общие основы баскетбола (8 ч: теория — 4 ч, практика — 4 ч)

Теория: история возникновения баскетбола, баскетбол в России и Санкт-Петербурге; правила поведения и техника безопасности; правила игры (состав команды, форма игроков, продолжительность игры, нарушения); гигиена, режим дня, закаливание, необходимость разминки, профилактика травматизма; судейская жестикуляция и терминология.

Практика: викторина «Знатоки баскетбола»; разбор правил на площадке.

Форма контроля: *опрос, викторина.*

Раздел 3. Общая физическая подготовка (20 ч: теория — 2 ч, практика — 18 ч)

Теория: влияние физических упражнений на основные системы организма; правила самоконтроля и безопасности при выполнении упражнений.

Практика: строевые и общеразвивающие упражнения; бег 30 м, старты из различных исходных положений; подтягивание, отжимания, упражнения с набивными мячами и гантелями; равномерный бег, 6-минутный бег; упражнения на гибкость; упражнения со скакалкой, акробатические упражнения; круговая тренировка; подвижные игры «Пятнашки», «Пустое место», «Гонка мячей», «Снайперы», «Мяч водящего»; подготовка к сдаче нормативов.

Форма контроля: *педагогическое наблюдение.*

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (20 ч: теория — 1 ч, практика — 19 ч)

Теория: понятие специальной физической подготовки.

Практика: упражнения для развития быстроты и специальной прыгучести; упражнения на скорость реакции по зрительным и звуковым сигналам; бег за лидером со сменой направления, бег с максимальной частотой шагов; прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги; подбрасывание и ловля мяча; метание мячей в цель; эстафеты с разными мячами; челночный бег с ведением мяча; круговая тренировка.

Форма контроля: *педагогическое наблюдение.*

Раздел 5. Техническая подготовка (36 ч: теория — 4 ч, практика — 32 ч)

Теория: техническая подготовка баскетболиста; техника ведения мяча; техника «двух шагов»; бросок в прыжке.

Практика: стойка и передвижения в стойке; остановки прыжком и двумя шагами; повороты вперёд и назад; ловля и передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, с отскоком от пола — на месте, в движении, при встречном и параллельном движении; ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении, с изменением направления и скорости; бросок одной рукой от плеча с места, бросок с двух шагов, штрафной бросок, бросок в прыжке со средней дистанции (ознакомление); выбивание и перехват мяча, накрывание и отбивание мяча при броске; сочетание приёмов «ловля — ведение — бросок».

Форма контроля: *педагогическое наблюдение, зачёт по технике.*

Раздел 6. Тактическая подготовка (20 ч: теория — 3 ч, практика — 17 ч)

Теория: понятие тактической подготовки, передвижения в нападении и защите; розыгрыш мяча короткими передачами; личная защита.

Практика: выход на свободное место, обманный выход; «Передай мяч и выходи»; атака кольца; противодействие получению мяча и выходу на свободное место; подстраховка; наведение своего защитника на партнёра (заслон, ознакомление); позиционное нападение; зонная защита (ознакомление).

Форма контроля: *педагогическое наблюдение.*

Раздел 7. Игровая подготовка (20 ч: теория — 1 ч, практика — 19 ч)

Теория: основные приёмы техники и тактические действия в упрощённой игровой обстановке.

Практика: игры 2×2, 3×3 на одно кольцо и по правилам баскетбола 3×3, 4×4, 5×5 по упрощённым правилам мини-баскетбола и по правилам баскетбола, в том числе с заданиями на передачу, личную защиту, позиционное нападение и быстрый прорыв.

Форма контроля: *учебная игра, педагогическое наблюдение.*

Раздел 8. Контрольные и календарные игры (12 ч: теория — 1 ч, практика — 11 ч)

Теория: правила проведения соревнований.

Практика: двусторонние контрольные игры, в том числе с судейством обучающимися; соревнования внутри группы по баскетболу 3×3; товарищеская игра; школьные соревнования по баскетболу; итоговая контрольная игра.

Форма контроля: *учебная игра, соревнования.*

Раздел 9. Контрольные занятия (4 ч: теория — 0 ч, практика — 4 ч)

Практика: промежуточная аттестация (декабрь) и итоговая аттестация (май): сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, зачёт по технике.

Форма контроля: *контрольные нормативы, зачёт по технике.*

Раздел 10. Итоговое занятие (2 ч: теория — 0 ч, практика — 2 ч)

Практика: открытое занятие для родителей: соревнование на звание лучшего игрока группы, показательная игра, подведение итогов учебного года, награждение.

Форма контроля: *открытое занятие.*

Планируемые результаты

Предметные:

- знает историю баскетбола, правила игры, судейские жесты, правила гигиены и профилактики травматизма;
- выполняет изученные приёмы техники: передвижения, остановки, повороты, ловлю и передачи, ведение, броски с места, с двух шагов и штрафные;
- применяет индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- играет в баскетбол в упрощённой игровой обстановке и по правилам, участвует в судействе учебной игры.

Метапредметные:

- показывает прирост результатов в контрольных нормативах;
- оценивает игровую ситуацию и выбирает рациональное действие;
- контролирует своё самочувствие, находит и исправляет свои ошибки.

Личностные:

- соблюдает дисциплину, действует в интересах команды, уважает соперника и судью;
- проявляет интерес к баскетболу и здоровому образу жизни.

Календарно-тематический план. Группа 11–15 лет

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа (академический час — 45 минут); вторник, пятница, 16.00–17.30. Обучение — с 15.09.2026 по 28.05.2027; 72 занятий, 144 часа. Дополнительные занятия 28.10.2026 и 31.03.2027 (среда, школьные каникулы) проводятся взамен занятий, выпадающих на праздничные дни. Каждое занятие включает разминку и элементы физической подготовки; в плане занятие отнесено к разделу учебного плана по его основному содержанию. Графа «Дата по факту» заполняется педагогом в ходе реализации программы.

№	Дата по плану	Дата по факту	Раз-дел	Тема занятия	Т	П	Все-го	Форма контроля
1	15.09.26		1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале. Знакомство с программой. Игра «Пионербол». Входная диагностика	0	2	2	входная диагностика
2	18.09.26		2	История возникновения баскетбола, баскетбол в России и Санкт-Петербурге. Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале	1	1	2	опрос
3	22.09.26		5	Техническая подготовка баскетболиста. Стойка баскетболиста, передвижения в стойке	1	1	2	педагогическое наблюдение
4	25.09.26		3	Влияние физических упражнений на основные системы организма. Строевые и общеразвивающие упражнения	1	1	2	педагогическое наблюдение
5	29.09.26		4	Понятие специальной физической подготовки. Упражнения для развития быстроты и специальной прыгучести	1	1	2	педагогическое наблюдение
6	02.10.26		6	Понятие тактической подготовки. Передвижения в нападении и защите	1	1	2	педагогическое наблюдение
7	06.10.26		7	Техника и тактика в упрощённой игровой обстановке: игра 2×2	1	1	2	учебная игра
8	09.10.26		5	Остановка прыжком и двумя шагами	0	2	2	педагогическое наблюдение
9	13.10.26		8	Правила проведения соревнований. Двусторонняя контрольная игра	1	1	2	учебная игра
10	16.10.26		5	Повороты вперёд и назад на месте	0	2	2	педагогическое наблюдение
11	20.10.26		3	Развитие быстроты: бег 30 м, старты из различных исходных положений	0	2	2	педагогическое наблюдение
12	23.10.26		4	Упражнения на скорость реакции по зрительным и звуковым сигналам	0	2	2	педагогическое наблюдение
13	27.10.26		6	Выход на свободное место для получения мяча, обманный выход	0	2	2	педагогическое наблюдение
14	28.10.26		7	Игра 3×3 на одно кольцо	0	2	2	педагогическое наблюдение
15	30.10.26		5	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	0	2	2	педагогическое наблюдение
16	03.11.26		3	Развитие силы: подтягивание, отжимания, упражнения с набивными мячами и гантелями	0	2	2	педагогическое наблюдение
17	06.11.26		4	Бег за лидером со сменой направления	0	2	2	педагогическое наблюдение
18	10.11.26		5	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении	1	1	2	педагогическое наблюдение
19	13.11.26		6	Розыгрыш мяча короткими передачами. «Передай мяч и выходи»	1	1	2	педагогическое наблюдение
20	17.11.26		7	Игра 3×3 с заданием на передачу	0	2	2	педагогическое наблюдение

№	Дата по плану	Дата по факту	Раз-дел	Тема занятия	Т	П	Все-го	Форма контроля
21	20.11.26		8	Соревнования внутри группы по баскетболу 3×3	0	2	2	соревнования
22	24.11.26		2	Правила игры: состав команды, форма игроков, продолжительность игры, нарушения правил	1	1	2	опрос
23	27.11.26		5	Ловля и передачи мяча в движении, при встречном и параллельном движении	0	2	2	педагогическое наблюдение
24	01.12.26		3	Развитие выносливости: равномерный бег, 6-минутный бег	0	2	2	педагогическое наблюдение
25	04.12.26		4	Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги	0	2	2	педагогическое наблюдение
26	08.12.26		6	Атака кольца	0	2	2	педагогическое наблюдение
27	11.12.26		7	Игра 4×4	0	2	2	педагогическое наблюдение
28	15.12.26		5	Бросок мяча одной рукой от плеча с места	0	2	2	педагогическое наблюдение
29	18.12.26		5	Ведение мяча с изменением направления и скорости	0	2	2	педагогическое наблюдение
30	22.12.26		8	Двусторонняя контрольная игра с судейством обучающимися	0	2	2	учебная игра
31	25.12.26		3	Правила самоконтроля и безопасности при выполнении упражнений. Развитие гибкости	1	1	2	педагогическое наблюдение
32	29.12.26		9	Контрольное занятие. Промежуточная аттестация: контрольные нормативы по ОФП и СФП, зачёт по технике	0	2	2	контрольные нормативы, зачёт по технике
33	12.01.27		4	Упражнения на «чувство мяча»: подбрасывание и ловля на месте и в движении	0	2	2	педагогическое наблюдение
34	15.01.27		6	Противодействие получению мяча и выходу на свободное место	0	2	2	педагогическое наблюдение
35	19.01.27		7	Игра 4×4 с заданием на личную защиту	0	2	2	педагогическое наблюдение
36	22.01.27		5	Техника «двух шагов»: бросок в движении после ведения	1	1	2	педагогическое наблюдение
37	26.01.27		2	Гигиена, режим дня, закаливание. Необходимость разминки, профилактика травматизма	1	1	2	опрос
38	29.01.27		5	Передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола	0	2	2	педагогическое наблюдение
39	02.02.27		3	Развитие ловкости: упражнения со скакалкой, акробатические упражнения	0	2	2	педагогическое наблюдение
40	05.02.27		4	Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении	0	2	2	педагогическое наблюдение
41	09.02.27		6	Подстраховка в защите	0	2	2	педагогическое наблюдение
42	12.02.27		7	Игра 5×5 по упрощённым правилам мини-баскетбола	0	2	2	педагогическое наблюдение
43	16.02.27		5	Бросок с двух шагов после ловли мяча в движении	0	2	2	педагогическое наблюдение
44	19.02.27		8	Товарищеская игра с командой другой школы или параллели	0	2	2	соревнования
45	26.02.27		5	Штрафной бросок	0	2	2	педагогическое наблюдение
46	02.03.27		3	Подвижные игры «Пятнашки», «Пустое место», «Гонка мячей»	0	2	2	педагогическое наблюдение
47	05.03.27		4	Метание различных мячей в цель	0	2	2	педагогическое наблюдение

№	Дата по плану	Дата по факту	Раз-дел	Тема занятия	Т	П	Все-го	Форма контроля
48	09.03.27		6	Личная защита: понятие и правила выполнения	1	1	2	педагогическое наблюдение
49	12.03.27		7	Игра 3×3 по правилам баскетбола 3×3	0	2	2	педагогическое наблюдение
50	16.03.27		5	Выбивание и перехват мяча	0	2	2	педагогическое наблюдение
51	19.03.27		3	Круговая тренировка	0	2	2	педагогическое наблюдение
52	23.03.27		4	Эстафеты с разными мячами	0	2	2	педагогическое наблюдение
53	26.03.27		5	Ведение и бросок с двух шагов	0	2	2	зачёт по технике
54	30.03.27		6	Наведение своего защитника на партнёра (заслон, ознакомление)	0	2	2	педагогическое наблюдение
55	31.03.27		7	Игра 5×5 с заданием на позиционное нападение	0	2	2	педагогическое наблюдение
56	02.04.27		8	Школьные соревнования по баскетболу	0	2	2	соревнования
57	06.04.27		2	Судейская жестикуляция и терминология. Викторина «Знатоки баскетбола»	1	1	2	викторина
58	09.04.27		5	Бросок в прыжке со средней дистанции (ознакомление)	1	1	2	педагогическое наблюдение
59	13.04.27		3	Подвижные игры «Снайперы», «Мяч водящего»	0	2	2	педагогическое наблюдение
60	16.04.27		4	Специальная выносливость: челночный бег с ведением мяча	0	2	2	педагогическое наблюдение
61	20.04.27		6	Позиционное нападение	0	2	2	педагогическое наблюдение
62	23.04.27		7	Игра 5×5 с заданием на быстрый прорыв	0	2	2	педагогическое наблюдение
63	27.04.27		5	Накрывание и отбивание мяча при броске	0	2	2	педагогическое наблюдение
64	30.04.27		5	Сочетание приёмов: ловля — ведение — бросок	0	2	2	педагогическое наблюдение
65	04.05.27		8	Итоговая контрольная игра	0	2	2	учебная игра
66	07.05.27		3	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	0	2	2	педагогическое наблюдение
67	11.05.27		4	Круговая тренировка с элементами специальной подготовки	0	2	2	педагогическое наблюдение
68	14.05.27		6	Зонная защита (ознакомление)	0	2	2	педагогическое наблюдение
69	18.05.27		7	Игра 5×5 по правилам баскетбола	0	2	2	педагогическое наблюдение
70	21.05.27		9	Контрольное занятие. Итоговая аттестация: контрольные нормативы по ОФП и СФП, зачёт по технике	0	2	2	контрольные нормативы, зачёт по технике
71	25.05.27		5	Штрафные броски и броски с разных точек	0	2	2	зачёт по технике
72	28.05.27		10	Итоговое занятие. Открытое занятие для родителей: соревнование на звание лучшего игрока группы, подведение итогов года	0	2	2	открытое занятие
				Итого	**16**	**128**	**144**	

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Описание методов, приёмов, технологий и практик

При реализации программы используются следующие методы обучения:

- словесные — объяснение, рассказ, беседа, обсуждение приёмов и правил, разбор ошибок;
- наглядные — показ упражнений и технических приёмов педагогом и подготовленными обучающимися (тренинг: наблюдение и повторение), демонстрация схем, плакатов, презентаций, видеозаписей;
- практические — метод целостного и расчленённого разучивания, подводящие упражнения, метод повторного выполнения, метод круговой тренировки;
- игровой метод — подвижные игры с элементами баскетбола, игры в упрощённой обстановке 2×2, 3×3, 4×4;
- соревновательный метод — эстафеты, контрольные и товарищеские игры, соревнования, сдача нормативов.

Используемые педагогические технологии:

- здоровьесберегающие технологии — дозирование нагрузки с учётом возраста, обязательная разминка, профилактика травматизма, обучение самоконтролю;
- игровые технологии — подвижные игры и игры в малых составах для освоения техники и тактики;
- технология дифференцированного обучения — разноуровневые задания и нормативы для подгрупп 11–12 и 13–15 лет, подбор команд с учётом подготовленности;
- технология сотрудничества — работа в парах и тройках, взаимопомощь, самооценка и взаимооценка, судейство учебных игр обучающимися.

Методы воспитания: убеждение и личный пример педагога, поощрение, требование соблюдать правила игры, традиции коллектива (построение и приветствие команды, рукопожатие после игры, соревнование на звание лучшего игрока группы, итоговое открытое занятие для родителей).

Перечень дидактических средств и электронных образовательных ресурсов

№	Наименование	Вид	Раздел программы
1	Презентации «Баскетбол», «Правила игры в баскетбол», «Жесты судей при игре в баскетбол»; видеозаписи матчей	ЭОР (презентация, видео)	раздел 2
2	Вопросы викторины и опроса по правилам баскетбола	раздаточный материал	раздел 2
3	Карточки-задания для станций круговой тренировки; картотека подвижных игр	раздаточный материал	разделы 3, 4
4	Картотека упражнений по баскетболу; схемы и плакаты «Стойка и передвижения», «Передачи», «Ведение», «Броски»	наглядный материал	раздел 5
5	Памятки для обучающихся: выбор снаряжения и уход за ним; упражнения с мячом без корзины; терминология баскетбола	раздаточный материал	разделы 2, 5

№	Наименование	Вид	Раздел программы
6	Схемы тактических взаимодействий в нападении и защите; магнитная тактическая доска	наглядный материал	раздел 6
7	Правила игры в баскетбол и баскетбол 3×3, правила судейства, регламент проведения соревнований; протоколы игр	методический материал	разделы 7, 8
8	Протоколы сдачи контрольных нормативов и зачётов по технике, диагностические карты	методический материал	раздел 9
9	Инструкция по охране труда на занятиях баскетболом; сценарий итогового открытого занятия	методический материал	разделы 1, 10

Информационные источники

Список литературы для педагога

1. Баскетбол : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Москва : Советский спорт, 2004. – Текст : непосредственный.

2. Грасис, А. М. Специальные упражнения баскетболистов / А. М. Грасис. – Москва : Физкультура и спорт, 1967. – Текст : непосредственный.

3. Кудряшов, В. П. Физическая подготовка юных баскетболистов / В. П. Кудряшов, Т. И. Мирошникова. – Минск, 2003. – Текст : непосредственный.

4. Линдеберг, Ф. Баскетбол: игра и обучение / Ф. Линдеберг. – Москва : Физкультура и спорт, 1971. – Текст : непосредственный.

5. Нестеровский, Д. И. Баскетбол: теория и методика обучения : учебное пособие / Д. И. Нестеровский. – Москва : Академия, 2004. – Текст : непосредственный.

6. Пинхолстер, А. Энциклопедия баскетбольных упражнений / А. Пинхолстер. – Москва : Физкультура и спорт, 1973. – Текст : непосредственный.

7. Яхонтов, Е. Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста / Е. Р. Яхонтов. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – Текст : непосредственный.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Гомельский, А. Я. Баскетбол. Секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений / А. Я. Гомельский. – Москва : Гранд, 1997. – Текст : непосредственный.

2. Официальные правила баскетбола / Международная федерация баскетбола (ФИБА) ; перевод Российской федерации баскетбола. – URL: https://www.russiabasket.ru (дата обращения: 19.10.2026). – Текст : электронный.

Интернет-источники

1. Российская федерация баскетбола : официальный сайт. – Москва. – URL: https://www.russiabasket.ru (дата обращения: 19.10.2026). – Текст : электронный.

2. Международная федерация баскетбола (FIBA) : официальный сайт. – URL: https://www.fiba.basketball (дата обращения: 19.10.2026). – Текст : электронный.

3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) : официальный сайт. – URL: https://www.gto.ru (дата обращения: 19.10.2026). – Текст : электронный.

4. Министерство спорта Российской Федерации : официальный сайт. – Москва. – URL: https://www.minsport.gov.ru (дата обращения: 19.10.2026). – Текст : электронный.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Виды контроля и их периодичность

Вид контроля	Сроки	Содержание и формы
Входной	сентябрь (вводное занятие, 15.09.2026)	определение исходного уровня физической подготовленности и владения мячом: тестирование, педагогическое наблюдение
Текущий	на каждом занятии и по завершении изучения темы	педагогическое наблюдение, опрос, викторина, зачёт по технике, учебная игра, соревнования
Промежуточный	декабрь (29.12.2026)	промежуточная аттестация: контрольные нормативы по ОФП и СФП, зачёт по технике
Итоговый	май (21.05.2027, 28.05.2027)	итоговая аттестация: контрольные нормативы по ОФП и СФП, зачёт по технике; итоговое открытое занятие

Формы и методы отслеживания результатов, формы фиксации

Предметные результаты выявляются через опрос, викторину, зачёт по технике, учебную игру, соревнования, сдачу контрольных нормативов и открытое занятие. Метапредметные результаты выявляются по динамике результатов контрольных нормативов и методом педагогического наблюдения в учебной игре; личностные результаты — методом педагогического наблюдения на занятиях и соревнованиях.

Формы фиксации результатов: журнал учёта работы педагога, протоколы сдачи контрольных нормативов и зачётов по технике, диагностические карты обучающихся, протоколы игр и соревнований, видеозаписи игр.

Критериальный аппарат

Результаты оцениваются по трём уровням: высокий, средний, низкий. Итоговый уровень освоения программы определяется по совокупности результатов: высокий — по большинству форм контроля показан высокий уровень; средний — по большинству форм контроля показан средний уровень; низкий — по большинству форм контроля показан низкий уровень.

1. Педагогическое наблюдение (входная диагностика, личностные и метапредметные результаты)

Показатель	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Дисциплина и соблюдение техники безопасности	соблюдает постоянно, без напоминаний	соблюдает, иногда требуется напоминание	часто нарушает, требуется постоянный контроль
Взаимодействие в команде	передаёт мяч партнёрам, действует в интересах команды	взаимодействует с партнёрами с подсказкой	играет «на себя», конфликтует
Ориентирование в игровой ситуации	быстро и верно выбирает действие	выбирает действие с запаздыванием	теряется в игровой ситуации
Самоконтроль (эмоции, самочувствие)	сдерживает эмоции, контролирует самочувствие	иногда не сдерживает эмоции	не контролирует эмоции и самочувствие
Интерес к занятиям	активен, регулярно посещает занятия, участвует в соревнованиях	посещает занятия без выраженной инициативы	пассивен, пропускает занятия без причины

2. Опрос и викторина

Показатель	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Знание истории баскетбола, правил игры, судейских жестов, гигиены	80–100 % правильных ответов	50–79 % правильных ответов	менее 50 % правильных ответов

Примерные вопросы: сколько игроков одной команды находится на площадке; сколько длится четверть; что такое пробежка и двойное ведение; сколько очков приносит штрафной бросок, бросок из-под кольца, бросок из-за трёхочковой линии; что такое правило трёх секунд; что такое персональное замечание (фол) и сколько фолов допускается игроку; какой жест показывает судья при пробежке.

3. Учебная игра и соревнования

Показатель	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Применение изученной техники в игре	уверенно ведёт, передаёт мяч и бросает в кольцо, редко теряет мяч	применяет основные приёмы с ошибками	редко владеет мячом, часто нарушает правила ведения
Тактические действия	выходит на свободное место, опекает соперника, взаимодействует с партнёрами	выполняет тактические задания с подсказкой	не выполняет тактические задания
Соблюдение правил	знает и соблюдает правила, уважает соперника и судью	допускает отдельные нарушения	систематически нарушает правила

4. Зачёт по технике (контрольные упражнения по специальной подготовке)

Упражнение	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Штрафной бросок (из 10 попыток)	5 и более	3–4	2 и менее
Ведение мяча и бросок с двух шагов (из 10 попыток)	8 и более	6–7	5 и менее
Челночный бег 3×10 м с ведением мяча, с	9,5 и менее	9,6–10,5	10,6 и более
Передачи мяча двумя руками от груди в стену с 3 м за 30 с, раз	20 и более	14–19	13 и менее

Для подгруппы 11–12 лет допускается использование мяча размера 5 и снижение требований на одну попытку (на 0,5 с — в челночном беге).

5. Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Нормативы разработаны с учётом возрастных показателей физической подготовленности детей и подростков. Для времени (с) указан результат «не более», для остальных показателей — «не менее». Оценивается также индивидуальный прирост результата по сравнению с входной диагностикой. Нормативы применяются для обучающихся основной медицинской группы; педагог может корректировать их с учётом индивидуальных особенностей обучающихся.

Подгруппа 11–12 лет

Контрольное упражнение	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 30 м, с	5,4	5,5–6,0	6,1 и более	5,7	5,8–6,3	6,4 и более
Челночный бег 3×10 м, с	8,3	8,4–9,0	9,1 и более	8,8	8,9–9,6	9,7 и более
Прыжок в длину с места, см	180	160–179	159 и менее	165	145–164	144 и менее
6-минутный бег, м	1200	1000–1199	999 и менее	1000	850–999	849 и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, раз	25	16–24	15 и менее	14	8–13	7 и менее
Наклон вперёд из положения сидя, см	+8	+3…+7	+2 и менее	+13	+6…+12	+5 и менее

Подгруппа 13–15 лет

Контрольное упражнение	Юноши			Девушки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 30 м, с	5,0	5,1–5,6	5,7 и более	5,4	5,5–6,0	6,1 и более
Челночный бег 3×10 м, с	7,9	8,0–8,6	8,7 и более	8,5	8,6–9,3	9,4 и более
Прыжок в длину с места, см	200	175–199	174 и менее	175	150–174	149 и менее
6-минутный бег, м	1350	1150–1349	1149 и менее	1100	950–1099	949 и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, раз	30	20–29	19 и менее	15	10–14	9 и менее
Наклон вперёд из положения сидя, см	+9	+4…+8	+3 и менее	+14	+7…+13	+6 и менее

6. Итоговое открытое занятие

Показатель	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Демонстрация освоенных умений в соревновании на звание лучшего игрока и показательной игре	уверенно выполняет приёмы и взаимодействует с командой	выполняет приёмы с отдельными ошибками	выполняет отдельные приёмы с помощью педагога

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
Идентификатор: a87bb12f-8009-435d-82eb-a9770795b93c
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,
Поздняков Егор Владимирович, Директор
29.08.26 10:07 (MSK)
Сертификат 0080627F3BBC077BB076F226F9F1F67585