



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №165  
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБОУ школы №165  
(протокол от 30.08. 2024 года № 1)

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом ГБОУ школы №165  
от 30.08. 2024 года № 182 –ДОП

УЧТЕНО МНЕНИЕ

Совета родителей  
(законных представителей) несовершеннолетних  
обучающихся  
(протокол от 30 августа 2024 г. № 1)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**«БАСКЕТБОЛ»**

Возраст обучающихся: 13-17 лет  
Сроки освоения: 1 год

Разработчик программы:  
педагог дополнительного образования  
**Смирнова Алена Романовна**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана в соответствии с актуальными федеральными и региональными документами в сфере образования.<sup>1</sup>

### Направленность

Образовательная программа «Баскетбол» относится к **физкультурно-спортивной направленности**.

### Актуальность

Физическая культура и спорт – обширное педагогическое пространство. На уникальные возможности спортивных занятий в воспитании цельной, разносторонней личности обращали внимание еще великие греки-философы Сократ, Платон, Аристотель и другие. В генетической программе каждого человека изначально заложен огромный запас прочности, однако известно, что сейчас здоровье российского населения, прежде всего молодежи, оставляет желать лучшего. Это связано с наличием постоянно углубляющегося противоречия между возросшими адаптивно-соматическими, психологическими и генетическими возможностями современного человека с одной стороны и резким уменьшением его двигательной активности как регулятора состояний и функций организма – с другой. Тем более возрастает значение физкультурных занятий в школе как важнейшей части всей программы оздоровления населения, укрепления здоровья, создания в детстве и юности надежной основы будущей долголетней и здоровой жизни. Главным фактором школьной спортивной жизни - это внеклассная работа.

Спортивную подготовку в системе дополнительного образования обучающихся необходимо рассматривать в качестве специализированного процесса использования физических упражнений с целью развития и совершенствования процесса свойств и способностей, обуславливающих формирование двигательных навыков и физических качеств обучающихся. Кроме того, актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей обучающихся.

Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя. Спортивные игры направлены на

---

<sup>1</sup> 1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Адресат программы:** обучающиеся в возрасте от 13 до 17 лет.

**Объем и срок реализации программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Всего 108 учебных часов.

**Цель** – создание условий для всестороннего физического развития обучающихся, совершенствования двигательных и морально–волевых качеств.

**Задачи:**

Обучающие:

1. Обучить необходимым теоретическим знаниям о физиологии, физкультуре и ЗОЖ;
2. Обучить основным приемам техники и тактики игры;
3. Обучить основам физиологии и гигиены обучающихся.

Воспитательные:

1. Воспитать у обучающихся волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, навыки культурного поведения, чувство дружбы, трудолюбие, упорство в достижении цели;
2. Воспитать организаторские навыки;
3. Воспитать потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

Развивающие:

1. Развить основные физические качества: быстроту, выносливость, скоростно-силовые качества;
2. Развить и укрепить здоровье воспитанников;
3. Развить и сформировать коммуникативные навыки.

**Уровень освоения программы** – общекультурный.

**Организационно-педагогические условия реализации программы**

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 13 до 16 лет. Зачисление в объединение производится на добровольной основе.

Обучающиеся допускаются до занятий при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья обучающихся.

Количество обучающихся в группе – не менее 15 человек.

**Формы проведения занятий:** тренировка, беседа, практические занятия.

**Форма организации деятельности обучающихся** – групповая (работа в группах при отработке норматива, игры в баскетбол), фронтальная (совместная разминка).

**Материально-техническое обеспечение:**

 спортивный зал,

- ✚ спортивная площадка с баскетбольным оборудованием,
- ✚ мячи.

**Информационное обеспечение:** дидактические и учебные материалы, новейшие методические разработки в области баскетбола.

### **Кадровое обеспечение программы**

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам.

### **Планируемые результаты:**

#### Личностные результаты:

1. Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям по баскетболу и к здоровому образу жизни;
2. Воспитание морально-этических и волевых качеств;
3. Дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
4. Умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
5. Умение оказывать помощь своим сверстникам

#### Метапредметные результаты:

1. Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
2. Умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
3. Уметь организовывать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
4. Умение рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
5. Умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

#### Предметные результаты:

1. Знать о физических качествах и правилах их тестирования;
2. Выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
3. Владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
4. Знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения.

## Учебный план

№ п/п	Название раздела/модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и итогового контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.	1	1	0	Опрос
1.	Общая физическая подготовка	15	3	12	Тестовое задание
2.	Специальная физическая подготовка	15	2	13	Сдача нормативов, контрольная игра
3.	Техническая и тактическая подготовка	40	10	30	Сдача нормативов, контрольная игра
4.	Интегральная подготовка	11	1	10	Сдача нормативов, контрольная игра
5.	Контрольные испытания	15	1	14	Сдача нормативов, контрольная игра
6.	Соревновательная деятельность	10	1	9	Сдача нормативов, соревнование
7.	Итоговое занятие	1	0	1	Тестовое задание, контрольная игра.
<b>Итого</b>		<b>108</b>	<b>19</b>	<b>89</b>	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 165  
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Безбородая Ирина  
Николаевна, директор

23.10.24 14:30 (MSK)

Сертификат D54FA15D545A38E62E45F7A7A3ED1ADF