ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №570
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
педагогическим советом
ГБОУ школы №570 Невского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 01.09.2026 №03

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 01.09.2026 № 01-ДО

Директор ГБОУ школы №570
Невского района Санкт-Петербурга
_____ Е.Ю.Панасюк

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Золотая корзина»

Срок освоения программы: 1 год
Возраст обучающихся: 12-17 лет

Разработчик:
Самоделов Константин Николаевич,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Основные характеристики программы

Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Золотая корзина» (далее – программа) является программой ***физкультурно-спортивной направленности***.

Адресат программы

Программа разработана для детей 12- 17 лет, желающих освоить приемы игры в баскетбол.

Актуальность программы

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. 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.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы– общекультурный.

Объем ДОП

Программа рассчитана на 72 часа.

Срок освоения

Срок реализации программы – 1 год.

Цель программы

Цель программы – освоение техники игры в баскетбол, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи программы

Обучающие:

- освоить технику игры в баскетбол;
- ознакомить с основами физиологии, гигиены спортсмена, профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с терминологией и основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- развить способность ставить цель, удерживать ее в процессе достижения;
- развитие физической подготовленности;
- развить умение работать в паре, в группе, понимать устные инструкции педагога (для младшего возраста), согласовывать свои действия с другими учащимися-участниками команд.

Воспитательные:

- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитывать стремление доводить начатое дело до конца, способность к самоорганизации;
- воспитать стремление к конструктивному разрешению конфликтов.

Планируемые результаты

Результат	
Предметные	• освоят технику игры в баскетбол; • познакомятся с основами физиологии, гигиены спортсмена, профилактики заболеваемости и травматизма в спорте; • познакомятся с терминологией и основными задачами физической культуры и спорта в России.
Метапредметные	• разовьют способность ставить цель, удерживать ее в процессе достижения; • разовьют физическую подготовленность; • разовьют умение работать в паре, в группе, понимать устные инструкции педагога (для младшего возраста), согласовывать свои действия с другими учащимися-участниками команд
Личностные	• воспитают волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщатся к общечеловеческим ценностям; • воспитают стремление доводить начатое дело до конца, способность к самоорганизации; • воспитают стремление к конструктивному разрешению конфликтов.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы – государственный язык РФ – русский.

Форма обучения – очная.

Условия набора в коллектив - на обучение по программе принимаются все желающие без специальной подготовки и без ограничений здоровья (справка о допуске от врача). Занятия проводятся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Условия формирования групп - группы могут быть как одновозрастные, так и разновозрастные.

Количество учащихся в группе - 15 человек.

Формы организации занятий – всем составом, аудиторные.

Формы проведения занятий –учебное занятие, мастер-класс.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях – всем составом, групповая, индивидуальная.

Кадровое обеспечение программы - педагог дополнительного образования.

Материально-техническое обеспечение
Спортивный зал для учебных занятий должен быть просторным и чистым, хорошо освещенным и проветренным.

- Щиты с кольцами – 2 комплекта;
- Щиты тренировочные с кольцами – 4 шт.;
- Стойки для обводки – 6 шт.;
- Гимнастическая стенка – 1 шт.;
- Гимнастические скамейки – 4 шт.;
- Гимнастические маты – 6 шт.;
- Мячи баскетбольные – 15 шт.;
- Насос ручной со штуцером – 2 шт.

Учебный план

№ п\п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	0,5	1,5	Входной контрольный тест
2.	Общая и специальная физическая подготовка.	20	2	18	Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольных тестов.
3.	Основы техники и тактики баскетбола	38	4	34	Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольных тестов.
4.	Учебная игра	10	1	9	Педагогическое наблюдение. Анализ игры
5.	Итоговое занятие	2	0,5	1,5	Сдача контрольных тестов
Итого		**72**	**8**	**64**	

УТВЕРЖДЕН
Приказом от 00.00. 2026г. № 00-ДО
Директор ГБОУ школы № 570
Невского района Санкт-Петербурга
_____ Е.Ю. Панасюк

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Золотая корзина»

Педагог: Самоделов Константин Николаевич

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год Группа 1						

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи программы

Обучающие:

- освоить технику игры в баскетбол;
- ознакомить с основами физиологии, гигиены спортсмена, профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с терминологией и основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- развить способность ставить цель, удерживать ее в процессе достижения;
- развитие физической подготовленности;
- развить умение работать в паре, в группе, понимать устные инструкции педагога (для младшего возраста), согласовывать свои действия с другими учащимися-участниками команд.

Воспитательные:

- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитывать стремление доводить начатое дело до конца, способность к самоорганизации;
- воспитать стремление к конструктивному разрешению конфликтов.

Планируемые результаты

Результат	
Предметные	• освоят технику игры в баскетбол; • познакомятся с основами физиологии, гигиены спортсмена, профилактики заболеваемости и травматизма в спорте; • познакомятся с терминологией и основными задачами физической культуры и спорта в России.
Метапредметные	• разовьют способность ставить цель, удерживать ее в процессе достижения; • разовьют физическую подготовленность; • разовьют умение работать в паре, в группе, понимать устные инструкции педагога (для младшего возраста), согласовывать свои действия с другими учащимися-участниками команд
Личностные	• воспитают волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщатся к общечеловеческим ценностям; • воспитают стремление доводить начатое дело до конца, способность к самоорганизации; • воспитают стремление к конструктивному разрешению

	конфликтов.

Содержание образовательной программы

№ п\п	Раздел (тема):	Содержание:
1	Вводное занятие	Теория. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортзале и на спортплощадке. Общие требования к занятиям баскетболом. Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий. Практика. Выполнение нормативных заданий по общей и специальной физической подготовке. Формы контроля. Входной контрольный тест.
2	Общая и специальная физическая подготовка.	Теория. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Практика. Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Бег: стартовые рывки с места, повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м, бег со сменой направления по зрительному сигналу, ускорения из различных исходных положений, пробегание отрезков 40, 60 м; кросс 300 м. Прыжки: опорные и простые прыжки с мостика, прыжки с доставанием подвешенных предметов, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении. Формы контроля. Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольных тестов.
3	Основы техники и тактики баскетбола	Теория. Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловля, передача, ведение, броски. Значение тактической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия. Практика. Техника нападения. Техника передвижения (Прыжки толчком двух ног. Прыжки толчком одной ноги.). Техника владения мячом (Ловля катящегося мяча. Передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий).

		Техника защиты. Техника передвижения. (Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны). Техника овладения мячом. (Вырывание мяча. Выбивание мяча). Тактика нападения (*Индивидуальные действия*: выбор способа в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния; применение способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. *Групповые действия.* Взаимодействия трех игроков - «треугольник». *Командные действия.* Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий). Тактика защиты (*Индивидуальные действия*: применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; противодействие выходу на свободное место для получения мяча; действия одного защитника против двух нападающих. *Групповые действия.* Взаимодействия двух игроков – отступание. *Командные действия.* Личная система защиты). Формы контроля. Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольных тестов.
4	Учебная игра	Теория. . Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований. Практика. Стритбол («уличный» баскетбол). Правила игры. Проведение учебно-тренировочных игр. Формы контроля. Педагогическое наблюдение. Анализ игры
5	Итоговое занятие	Теория. Повторение изученного материала. Подведение итогов за год. Практика. Выполнение контрольных нормативов Формы контроля. Сдача контрольных тестов

УТВЕРЖДЕН
Приказом от 00.00.2025 № 00-ДО
Директор ГБОУ школы №570
Невского района Санкт-Петербурга
_____ Е.Ю. Панасюк

Календарно-тематический план
рабочей программы «Золотая корзина»
группа № 1, 1 год обучения

№ п\п	Наименование тем занятий	Количество часов		Дата занятий	
		теория	практика	план	факт
1.	Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортзале и на спортплощадке. Общие требования к занятиям и инвентарю для занятий. Выполнение нормативных заданий по общей и специальной физической подготовке.	0,5	1,5		
2.	Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Парные и групповые упражнения: с сопротивлением.	0,5	1,5		
3.	Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловля. Техника нападения. Техника передвижения (Прыжки толчком двух ног).	0,5	1,5		
4.	Сведения о строении и функциях организма человека. Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание	0,5	1,5		
5.	Характеристика основных приемов техники: передача, ведение. Техника нападения. Техника передвижения (Прыжки толчком одной ноги).	0,5	1,5		
6.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Бег: стартовые рывки с места, стартовые рывки с места, повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м	0,5	1,5		
7.	Характеристика основных приемов техники: броски. Техника владения мячом (Ловля катящегося мяча. Передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола.	0,5	1,5		

8.	Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Учебная игра	0,5	1,5		
9.	Бег: со сменой направления по зрительному сигналу, ускорения из различных исходных положений, пробегание отрезков 40, 60 м;	0,5	1,5		
10	Значение тактической подготовки для роста спортивного мастерства. Техника владения мячом (Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху).	0,5	1,5		
11	Бег: кросс 300 м.		2		
12	Понятие о тактике. Техника владения мячом (Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока).	0,5	1,5		
13	Техника владения мячом (Ведение мяча с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий).		2		
14	Прыжки: прыжки с доставанием подвешенных предметов		2		
15	Связь техники и тактики. Техника защиты. Техника передвижения. (Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны).	0,5	1,5		
16	Метание мячей в движущуюся цель с места.		2		
17	Индивидуальные тактические действия. Техника овладения мячом. (Вырывание мяча. Выбивание мяча).	0,5	1,5		
18	Метание мячей в движущуюся цель в движении.		2		
19	Групповые тактические действия. Тактика нападения (Индивидуальные действия: выбор способа в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния)	0,5	1,5		
20	Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований. Учебная игра	0,5	1,5 2		
21	Прыжки: прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.		2		
22	Тактика нападения (Индивидуальные действия: применение способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.		2		
23	Прыжки: опорные и простые прыжки с мостика		2		
24	Тактика нападения (Групповые действия. Взаимодействия трех игроков - «треугольник»).		2		
25	Тактика нападения (Командные действия. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий).		2		
26	Тактика защиты (Индивидуальные действия. Групповые действия.		2		

	Командные действия.).				
27	Тактика защиты (Индивидуальные действия: применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего).		2		
28	Тактика защиты (Индивидуальные действия: выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча)		2		
29	Тактика защиты (Индивидуальные действия: противодействие выходу на свободное место для получения мяча).		2		
30	Тактика защиты (Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих).		2		
31	Тактика защиты (Групповые действия. Взаимодействия двух игроков – отступание).		2		
32	Тактика защиты (Командные действия. Личная система защиты).		2		
33	Учебная игра		2		
34	Учебная игра		2		
35	Стритбол («уличный» баскетбол). Правила игры.		2		
36	Итоговое занятие	0,5	1,5		
	ИТОГО	8	64		

3

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Образовательные технологии, используемые при освоении программы:

- проблемное обучение – перед учащимся ставится задача, которую он должен решить самостоятельно или с помощью педагога,
- обучение в сотрудничестве – выполнение коллективной работы,
- здоровьесберегающие технологии,
- информационные.

Методы проведения занятий

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный - беседа, рассказ, пояснение, анализ
- наглядный – показ педагогом элементов и упражнений;
- практический – выполнение заданий педагога;
- игровой – проведение игр;
- проблемный (ставится перед учеником проблема и показывается путь ее решения)

также учащимся в ходе занятия предлагается вслух проговаривать те действия, которые они выполняют (для лучшего закрепления практических навыков).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- Объяснительно-иллюстративный - учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию.
- Репродуктивный метод – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.
- Частично-поисковые методы – учащиеся решают поставленную задачу самостоятельно или с помощью педагога.

Список используемой литературы

Методическая литература:

1. Л.Б.Кофман, Г.И.Погадаев, «Настольная книга учителя физической культуры», издательство «Физкультура и спорт», 1998 год;
2. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова, «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре», издательство «Просвещение», 2000 г.;
3. Примерная программа по баскетболу для детско-юношеских школ. - М. 2004г;
4. С.М.Зверев, «Типовые программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ», М., «Просвещение», 1986 год.
5. Периодические издания: журналы «Физическая культура в школе», «Народное образование».

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Критерии оценки результативности определяются в соответствии с реализуемой дополнительной общеразвивающей программой

При реализации программы используются три вида контроля: входящий, текущий, итоговый.

Входящий контроль — это оценка начального уровня образовательных возможностей учащихся ранее не занимавшихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, проходит в виде опроса учащихся по общим вопросам о баскетболе.

Текущий контроль – это оценка уровня и качества освоения тем программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего обучения по программе в виде педагогического наблюдения и выполнения заданий.

Итоговый контроль результативности освоения дополнительной общеразвивающей программы — это оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительных общеразвивающих программ по итогам окончания освоения дополнительной общеразвивающей программы. Итоговый контроль осуществляется в мае. Результаты итогового контроля фиксируются в Карте оценки результативности учащегося по дополнительной общеразвивающей программе (Приложение 1).

Приложение 1

Карта оценки результативности учащегося по дополнительной общеразвивающей программе

№ п/п	Результаты	Параметры оценки уровня освоения программы	Характеристика низкого уровня освоения программы	Оценка уровня освоения программы (в баллах)					Характеристика высокого уровня освоения программы
				Очень слабо	Слабо	Удовлетворительно	Хорошо	Очень хорошо	
1	**Предметные результаты**	**Опыт освоения теоретической информации (объём, прочность, глубина)**	Информация не освоена	1	2	3	4	5	Информация освоена полностью в соответствии с задачами программы
2	**Предметные результаты**	**Опыт практической деятельности (степень освоения способов деятельности: умения и навыки)**	Способы деятельности не освоены	1	2	3	4	5	Способы деятельности освоены полностью в соответствии с задачами программы
3	**Личностные результаты**	**Опыт эмоционально-ценностных отношений (вклад в формирование личностных качеств учащегося)**	Отсутствует позитивный опыт эмоционально-ценностных отношений (проявление элементов агрессии, защитных реакций, негативное, неадекватное поведение)	1	2	3	4	5	Приобретён полноценный, разнообразный, адекватный содержанию программы опыт эмоционально-ценностных отношений, способствующий развитию личностных качеств учащегося
4	**Личностные результаты**	**Опыт общения и поведения в социуме**	Общение отсутствовало (ребёнок закрыт для общения)	1	2	3	4	5	Приобретён опыт взаимодействия и сотрудничества в системах «педагог- учащийся» и «учащийся-учащийся».

5	**Метапредметные результаты**	**Опыт творчества**	Освоены элементы репродуктивной, имитационной деятельности	1	2	3	4	5	Приобретён опыт самостоятельной творческой деятельности (оригинальность, индивидуальность, качественная завершенность результата)
6	**Метапредметные результаты**	**Мотивция и осознание перспективы**	Мотивация и осознание перспективы отсутствуют	1	2	3	4	5	Стремление ребёнка к дальнейшему совершенствованию в данной области (у ребёнка активизированы познавательные интересы и потребности)
			Итоговый балл						-

Общая оценка уровня освоения программы:

7-18 баллов – программа освоена на низком уровне;

19-24 баллов – программа освоена на среднем уровне;

25-30 баллов – программа освоена на высоком уровне.

Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью
15 (пятнадцать
) листов
Должность Директор
Подпись _____ / Е.Н. Ивановская
«01» 09 2018 г.
М.П.