

Принята  
на педагогическом совете  
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского  
района Санкт-Петербурга  
протокол № 7  
от 02.06.2023г.

Утверждена  
приказом № 476 от 02.06.2023г.  
Директор ГБОУ СОШ № 314  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ И.В. Французова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной общеразвивающей программе**  
**БАСКЕТБОЛ 2**

**1 год обучения**  
**Возраст обучающихся: 11 - 15 лет**  
**Группа № 1**

**Разработчик: Гуськов Тимофей Степанович,**  
**педагог дополнительного образования**

## **Первый год обучения.**

### **Задачи.**

#### **I Обучающие**

1. Закрепить знания по правилам игры в баскетбол.
2. Сформировать общее представление о тактических действиях в защите и нападении.
3. Закрепить знания по основам техники перемещения и стоек, ловли, передачи, ведения мяча, броска мяча в корзину.
4. Привить навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

#### **II Развивающие**

1. Продолжить развивать хорошую общефизическую подготовку.
2. Продолжить развивать координацию, быстроту движений, физическую выносливость, гибкость, ловкость для успешного овладения навыками игры.

#### **III Воспитательные**

1. Продолжить приобщение учащихся к здоровому образу жизни и физической активности.
2. Воспитать адекватное восприятие побед и поражений.
3. Воспитать конкурентноспособную личность посредством участия в турнирах, первенствах, чемпионатах.
4. Продолжать укреплять дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между учащимися.

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты**

- учащиеся продолжают формировать систему ценностных отношений, учащихся к себе, товарищам по команде.

- учащиеся продолжают формировать потребность к здоровому образу жизни и физической активности.

- учащиеся воспитают конкурентноспособную личность посредством участия в турнирах, первенствах, чемпионатах.

#### **Метапредметные результаты**

Учащиеся научатся:

- доказывать свою точку зрения;
- определять свои действия во время игры;
- осуществлять в коллективе совместную деятельность, в частности действия в команде;
- использовать полученные навыки на соревнованиях.

#### **Предметные результаты.**

- учащиеся закрепят правила игры в баскетбол; технику стоек; ловлю, передачу, ведение мяча, бросок мяча в корзину.

- учащиеся закрепят общее представление о тактических действиях в нападении и защите.

- учащиеся продолжают развивать координацию; выносливость, гибкость, ловкость.

- учащиеся продолжают осваивать навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

В течение учебного года учащиеся принимают участие в школьных турнирах, районных и городских соревнованиях.

### **Календарно-тематический план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			По плану	По факту
		Всего	Теория	Практика		
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1		
2.	ОФП. Техническая	2	1	1		

	подготовка. Тактическая подготовка. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.					
3.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Развитие координационных качеств. Подвижная игра.	2		2		
4.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подвижная игра.	2		2		
5.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Подвижная игра.	2	1	1		
6.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Подвижная игра.	2	1	1		
7.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Подвижная игра.	2		2		
8.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Подвижная игра.	2		2		
9.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Противодействие получения мяча. Подвижная игра.	2	1	1		
10.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая	2		2		

	подготовка. Противодействие получения мяча. Подвижная игра.					
11.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подвижная игра.	2		2		
12.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подвижная игра.	2		2		
13.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подстраховка в защите.	2		2		
14.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подбор мяча после отскока. Подвижная игра.	2	1	1		
15.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подбор мяча после отскока. Учебная игра.	2		2		
16.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Быстрый прорыв. Игра 2x1, 3x2.	2		2		
17.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Эстафеты с мячом. Учебная игра.	2		2		
18.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Броски в движении. Ведение двух мячей. Подвижная игра.	2	1	1		
19.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Броски в движении. Ведение двух мячей. Подвижная игра.	2	1	1		
20.	ОФП. Учебная игра.	2		2		
21.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Учебная	2		2		

	игра.					
22.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Ведение мяча с изменением направления на месте. Подвижная игра.	2	1	1		
23.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Ведение мяча с изменением направления на месте. Игра 2х2.	2		2		
24.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Передача мяча в движении. Подвижная игра.	2	1	1		
25.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Передача мяча в движении. Подвижная игра.	2		2		
26.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Учебная игра.	2		2		
27.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Ведение двух мячей на месте. Подвижная игра.	2	1	1		
28.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Подбор мяча после отскока, постановка спины. Подвижная игра.	2	1	1		
29.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Подбор мяча после отскока, постановка спины. Подвижная игра.	2		2		
30.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Учебная игра.	2		2		
31.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая	2		2		

	подготовка. Эстафеты с мячом. Подвижная игра.					
32.	ОФП. Контрольная игра.	2		2		
33.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подвижная игра.	2		2		
34.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подбор мяча после отскока. Подвижная игра.	2		2		
35.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подбор мяча после отскока. Игра 2х1, 3х2. Подвижная игра.	2		2		
36.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Эстафеты с ведением. Подвижная игра.	2		2		
37.	ОФП. Учебная игра.	2		2		
38.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Учебная игра.	2		2		
39.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Индивидуальный обыгрышь. Подвижная игра.	2		2		
40.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Учебная игра.	2		2		
41.	ОФП. Учебная игра.	2		2		
42.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Выход на позиции. Передача в тройках. Подвижная игра.	2	1	1		
43.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование выход на позиции.	2		2		

	Передача в тройках. Подвижная игра.					
44.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Быстрый прорыв. Игра 2x1, 3x2 .	2		2		
45.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Быстрый прорыв. Игра 4x4	2		2		
46.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка Тактика нападения.	2		2		
47.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Позиционное нападение. Учебная игра	2		2		
48.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Позиционное нападение. Учебная игра	2		2		
49.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка личная защита в игровых взаимодействиях Учебная игра 3 x 3.	2		2		
50.	ОФП. Контрольное занятие	2		2		
51.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра 3 x 3.	2	1	1		
52.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка Сочетание приемов передвижений и остановок.	2	1	1		
53.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Сочетание приемов передвижений и остановок. Подвижная игра.	2		2		
54.	ОФП. Техническая	2		2		

	подготовка Тактическая подготовка Совершенствование сочетаний приемов передвижений и остановок. Учебная игра.					
55.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка Совершенствование сочетаний приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра.	2		2		
56.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка Совершенствование сочетаний приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра	2		2		
57.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Подвижная игра.	2	1	1		
58.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование броска двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Подвижная игра.	2		2		
59.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях Учебная игра 2 х2.	2	1	1		
60.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Подвижная игра.	2		2		



61.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	2		2		
62.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях Учебная игра 3 х 3.	2		2		
63.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях Игра 4х4.	2		2		
64.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях Учебная игра 4х4.	2		2		
65.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	2		2		
66.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок.	2		2		
67.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Позиционное нападение и личная защита в игровых	2		2		

	взаимодействиях Учебная игра (3 х 2, 4 х 3).					
68.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	2		2		
69.	ОФП. Учебная игра	2		2		
70.	ОФП. Учебная игра.	2		2		
71.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.	2	1	1		
72.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.	2		2		
73.	Учебная игра.	2		2		
74.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	2		2		
75.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	2		2		
76.	ОФП. Учебная игра	2		2		
77.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	2	1	1		

78.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	2		2		
79.	ОФП. Учебная игра	2		2		
80.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра	2		2		
81.	ОФП. Учебная игра	2		2		
82.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Передвижения и остановки игрока. Передачи мяча различными способами на месте.	2		2		
83.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Передвижения и остановки игрока. Передачи мяча различными способами на месте.	2	1	1		
84.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование комбинаций из передвижений и остановок игрока.	2		2		
85.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование комбинаций из передвижений и остановок игрока.	2		2		
86.	ОФП. Товарищеская игра.	2		2		
87.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование	2		2		

	комбинации: верхняя передача мяча в тройках.					
88.	ОФП. Учебная игра.	2		2		
89.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: верхняя передача мяча в тройках.	2		2		
90.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование комбинаций из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках.	2		2		
91.	ОФП. Учебная игра.	2		2		
92.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Товарищеская игра.	2		2		
93.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Учебная игра.	2		2		
94.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Товарищеская игра.	2		2		
95.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Учебная игра.	2		2		
96.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Учебная игра	2		2		
97.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Товарищеская игра.	2		2		
98.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование передвижений и остановок игрока.	2		2		

99.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование передвижений и остановок игрока.	2		2		
100.	ОФП. Учебная игра	2		2		
101.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование передвижений и остановок игрока.	2		2		
102.	ОФП. Учебная игра	2		2		
103.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование передачи мяча различными способами на месте.	2		2		
104.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте.	2		2		
105.	Учебная игра	2		2		
106.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте.	2		2		
107.	Учебная игра	2		2		
108.	Контрольное занятие. ОФП.	2		2		

**Содержание образовательной программы.**

**1. Вводное занятие. Техника безопасности.**

Теория

Организационная часть - формирование групп, знакомство с программой, требования по соблюдению техники безопасности при игре в баскетбол и на соревнованиях, режим занятий, форма одежды.

Практика. Опрос. Упражнения по общефизической подготовке.

## **2. Теоретическая подготовка**

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Теоретический материал дается по спирали – глубже и детальнее в зависимости от года обучения. И он составляет 2-4 % от всего занятия.

Теория.

Изучение правил игры в баскетбол.

Развитие баскетбола в России и за рубежом.

Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.

Физическая подготовка баскетболиста.

Техническая подготовка баскетболиста.

Тактическая подготовка баскетболиста.

Психологическая подготовка баскетболиста.

Соревновательная деятельность баскетболиста.

Организация и проведение соревнований по баскетболу.

Правила судейства соревнований по баскетболу.

Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом

## **3. Физическая подготовка (ОФП)**

Теория. Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья. Показ упражнений

Практика.

### **3.1. Общая физическая подготовка.**

Общеразвивающие упражнения: строевые упражнения, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития силы, упражнения для развития гибкости, упражнения типа «полоса препятствий», упражнения для развития общей выносливости, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными мячами, гимнастическими палками, обручами, мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

Бег, бег на длинные дистанции. Стартовая скорость, бег с ускорениями и рывками на короткие дистанции (челночный бег). Прыжковая подготовка. Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий.

Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

### **3.2. Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста, для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста, упражнения для развития специальной выносливости, упражнения для развития игровой ловкости, упражнения для развития быстроты движения и прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

## **4. Техническая подготовка.**

Теория.

Владение мячом. Правильность стойки при выполнении передачи и броска в корзину  
Различные виды передачи и ловли мяча.

Практика.

1. Упражнения без мяча.

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:  
с разной скоростью;  
в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.
2. Ловля и передача мяча.
  - 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
  - 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
  - 2.3. Двумя руками от груди в движении.
  - 2.4. Передача одной рукой от плеча.
  - 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
  - 2.6. То же после ведения мяча.
  - 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
  - 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
  - 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
  - 2.10. То же в движении.
  - 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
  - 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
  - 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
  - 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.
3. Ведение мяча.
  - 3.1. На месте.
  - 3.2. В движении шагом.
  - 3.3. В движении бегом.
  - 3.4. То же с изменением направления и скорости.
  - 3.5. То же с изменением высоты отскока.
  - 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
  - 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
  - 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
4. Броски мяча.
  - 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
  - 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
  - 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
  - 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
  - 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
  - 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
  - 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
  - 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
  - 4.9. В прыжке одной рукой с места.
  - 4.10. Штрафной.

- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке с средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

#### **5. Тактическая подготовка.**

Теория.

Правильность обороны своего кольца во время владения мячом соперника. Отработка штрафных бросков. Правильность ввода мяча из-за боковых линий. Быстрый переход из обороны в атаку. Быстрый переход из атаки в оборону.

Практика.

- 1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
- 2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
- 3. Перехват мяча.
- 4. Борьба за мяч после отскока от щита.
- 5. Быстрый прорыв.
- 6. Командные действия в защите.
- 7. Командные действия в нападении.
- 8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

#### **6. Учебные игры.**

Практика. Игра в защите, опека игрока, учебная игра. Соревнования: «Веселые старты», тематические спортивные праздники и специализированные соревнования (первенство школы, первенства района по баскетболу).

#### **7. Подвижные игры.**

Практика. Игры: «горячий мяч», «рыбы, птицы, звери», «попади в хвост», «пятнашки с мячом», «салки с мячом», «встречный бой», «народный мяч», «колечко», «охотники и утки».

#### **8. Контрольные занятия.**

Проведение аттестации для выявления усвоения программы.

См Приложение