

Принята  
на педагогическом совете  
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского  
района Санкт-Петербурга  
протокол № 8-1  
от 06.06.2022г.

Утверждена  
приказом № 393-1 от 06.06.2022г.  
Директор ГБОУ СОШ № 314  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ И.В. Французова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей**  
**программе**  
**БАСКЕТБОЛ 1**

**Возраст обучающихся: 7 – 12 лет**  
**1 год обучения**  
**Группа № 1**

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

## **Первый год обучения.**

### **Задачи.**

#### **I Обучающие**

1. Обучить правилам игры в баскетбол.
2. Сформировать общее представление о тактических действиях в защите и нападении.
3. Обучить основам техники перемещения и стоек, ловли, передачи, ведения мяча, броска мяча в корзину.

#### **II Развивающие**

1. Развить хорошую общефизическую подготовку:
2. Развить координацию, ловкость для успешного овладения навыками игры.
3. Развить эмоциональные качества у детей посредством проведения товарищеских матчей и воспитания адекватного восприятия побед и поражений.

#### **III Воспитательные**

1. Информировать обучающихся о здоровом образе жизни и физической активности.
2. Укрепить взаимопонимание между обучающимися.

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные :**

- обучающиеся узнают основы здорового образа жизни,
- у обучающихся привьются навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

#### **Метапредметные :**

- обучающиеся освоят общие способы игры в баскетбол.
- правилам личной гигиены
- у обучающихся сформируются нравственные качества, такие как доброжелательность, дисциплинированность.

#### **Предметные:**

- обучающиеся выучат правила игры в баскетбол; технику стоек; ловлю, передачу, ведение мяча, бросок мяча в корзину,
- обучающиеся разовьют координацию; ловкость.

Планируемые результаты формулируются с учетом цели и задач обучения, развития и воспитания, а также уровня освоения программы.

Формирование коллектива, готового играть на школьных турнирах, соревнованиях.

В течение учебного года воспитанники принимают участие в школьных, районных соревнованиях.

## **Календарно-тематическое планирование**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			По плану	По факту
		Всего	Теория	Практика		
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности при игре в баскетбол. ОФП.	2	1	1		
2.	ОФП. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Подвижная игра.	2	1	1		
3.	ОФП. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Подвижная игра.	2	1	1		
4.	ОФП. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в	2	1	1		

	парах. Развитие координационных качеств. Эстафеты.					
5.	ОФП. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Эстафеты.	2	1	1		
6.	ОФП. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Подвижная игра.	2	1	1		
7.	ОФП. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Эстафеты.	2	1	1		
8.	ОФП. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Подвижная игра.	2	1	1		
9.	ОФП. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Эстафеты.	2	1	1		
10.	ОФП. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Подвижная игра.	2	1	1		
11.	ОФП. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении.	2	1	1		
12.	ОФП. Техническая подготовка. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Учебная игра.	2	1	1		
13.	ОФП. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	2	1	1		
14.	ОФП. Эстафета. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Учебная	2	1	1		

	игра					
15.	ОФП. Техническая подготовка. Сочетание приемов (ведение — остановка — бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Подвижная игра.	2	1	1		
16.	ОФП. Сочетание приемов (ведение — остановка — бросок). Подвижная игра. Игра в мини-баскетбол.	2	1	1		
17.	ОФП. Эстафета. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	2	1	1		
18.	ОФП. Техническая подготовка. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств. Подвижная игра.	2	1	1		
19.	ОФП. Встречная эстафета. Техническая подготовка. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Подвижная игра.	2	1	1		
20.	ОФП. Взаимодействия двух игроков через заслон. Подвижная игра.	2	1	1		
21.	ОФП. Техническая подготовка. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Эстафеты.	2	1	1		
22.	ОФП. Техническая подготовка. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Эстафеты.	2	1	1		
23.	ОФП. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Учебная игра. Эстафеты.	2	1	1		

24.	ОФП. Учебная игра.	2		2		
25.	ОФП. Техническая подготовка. Эстафеты. Общеразвивающие упражнения с мячом. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Подвижная игра.	2	1	1		
26.	ОФП. Техническая подготовка. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Эстафеты.	2	1	1		
27.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами.	2	1	1		
28.	ОФП. Учебная игра.	2		2		
29.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	2	1	1		
30.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Подвижная игра. Учебная игра.	2	1	1		
31.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Подвижная игра.	2	1	1		
32.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами.	2	1	1		

33.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра 2х2, 3х3.	2	1	1		
34.	ОФП. Учебная игра.	2		2		
35.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Подвижная игра.	2	1	2		
36.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Подвижная игра. Учебная игра.	2	1	1		
37.	ОФП. Учебная игра.	2		2		
38.	Техника безопасности. ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2 х2, 3х3.	2	1	1		
39.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Подвижная игра.	2	1	1		
40.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Подвижная игра. Учебная игра.	2	1	1		
41.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Эстафеты. Учебная игра.	2	1	2		
42.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая	2	1	1		

	подготовка. Подвижная игра. Учебная игра.					
43.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Ведение мяча с изменением направлений.	2	1	1		
44.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Передвижение в защитной стойке. Учебная игра.	2	1	1		
45.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Выход на получение мяча. Эстафеты.	2	1	1		
46.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Эстафеты.	2	1	1		
47.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Индивидуальный обыгрыш. Бросок в движении. Учебная игра.	2	1	1		
48.	ОФП. Контрольная игра.	2		2		
49.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Ведение мяча с изменением направления. Игра 3х3.	2	1	1		
50.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Броски мяча с точек. Игра 2х1, 3х2.	2	1	1		
51.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Выход на получение мяча. Эстафеты.	2	1	1		
52.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Ведение двух мячей в движении. Учебная игра.	2	1	1		
53.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Броски мяча с	2	1	1		

	точек. Передача мяча в движении.					
54.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Игра 2х1.	2	1	1		
55.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Индивидуальные действия в нападении. Эстафеты.	2	1	1		
56.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Учебная игра.	2	1	1		
57.	ОФП. Учебная игра.	2				
58.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Учебная игра.	2	1	1		
59.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Учебная игра.	2	1	1		
60.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Учебная игра.	2	1	1		
61.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Учебная игра.	2	1	1		
62.	ОФП. Контрольная игра.	2		2		
63.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Выход на получение мяча. Учебная игра.	2	1	1		
64.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	2	1	1		
65.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Эстафеты.	2	1	1		
66.	ОФП. Учебная игра.	2		2		
67.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Выход на получение мяча. Игра 3х3.	2	1	1		
68.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка.	2	1	1		



	Индивидуальный обыгрыш 1x1					
69.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Быстрый прорыв. Игра 2x1, 3x2.	2	1	1		
70.	ОФП. Контрольная игра	2		2		
71.	ОФП. Контрольное занятие	2		2		
72.	ОФП. Контрольное занятие	2		2		
Итого:		144				

## Содержание программы

### 1. Вводное занятие

Теория

Организационная часть - формирование групп, знакомство с программой, требования по соблюдению техники безопасности, режим занятий, форма одежды.

Практика. 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 занятия к занятию. 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 (ФП)

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 двумя руками с отскоком от пола

2.5. Ловля мяча после полуотскока.

2.6. Ловля высоко летящего мяча.

2.7. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

2.8.. 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.. Правой и левой рукой поочередно на месте.

3.6. Правой и левой рукой поочередно в движении.

3.7. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте

4. Броски мяча.

4.1. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.

4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.

4.3. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места

4.4.. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.

4.5. Штрафной.

4.6. Двумя руками снизу в движении.

4.7. Вырывание мяча.

4.8. 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 зачета для выявления усвоения программы.

См. оценочные и методические материалы