

Принята
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского
района Санкт-Петербурга
протокол № 1
от 29.08.2025 г.

Утверждена
приказом №. 623
от 29.08.2025г.
Директор ГБОУ СОШ № 314
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ И.В. Французова

Французова Ирина Вячеславовна

Подписано цифровой
подписью: Французова
Ирина Вячеславовна

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
«БАСКЕТБОЛ »

Возраст учащихся: 8 – 13 лет
1 год обучения
Группа № 1

Разработчик: Гуськов Тимофей Степанович,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2025

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
Первый год обучения

Раздел /№ заняти я	Тема занятия, краткое содержание	Количество часов		Дата планируемая	Дата фактическая
		план	факт		
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2			
2.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	2			
3.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Развитие координационных качеств. Подвижная игра.	2			
4.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подвижная игра.	2			
5.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Подвижная игра.	2			
6.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Подвижная игра.	2			
7.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Подвижная игра.	2			
8.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Подвижная игра.	2			

9.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Противодействие получения мяча. Подвижная игра.	2			
10.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Противодействие получения мяча. Подвижная игра.	2			
11.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подвижная игра.	2			
12.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подвижная игра.	2			
13.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подстраховка в защите.	2			
14.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подбор мяча после отскока. Подвижная игра.	2			
15.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подбор мяча после отскока. Учебная игра.	2			
16.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Быстрый прорыв. Игра 2х1, 3х2.	2			
17.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Эстафеты с мячом. Учебная игра.	2			
18.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Броски в движении. Ведение двух мячей. Подвижная игра.	2			
19.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Броски в	2			

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

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

45.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Быстрый прорыв. Игра 4х4	2			
46.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Тактика нападения.	2			
47.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Позиционное нападение. Учебная игра	2			
48.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Позиционное нападение. Учебная игра	2			
49.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра 3 х 3.	2			
50.	ОФП. Контрольное занятие	2			
51.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра 3 х 3.	2			
52.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Сочетание приемов передвижений и остановок.	2			
53.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Сочетание приемов передвижений и остановок. Подвижная игра.	2			
54.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование сочетаний приемов передвижений и остановок. Учебная игра.	2			
55.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование	2			

	сочетаний приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра.				
56.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка Совершенствование сочетаний приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра	2			
57.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Подвижная игра.	2			
58.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование броска двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Подвижная игра.	2			
59.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях Учебная игра 2 x2.	2			
60.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Подвижная игра.	2			
61.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	2			
62.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Позиционное нападение и личная защита	2			

	в игровых взаимодействиях Учебная игра 3 х 3.				
63.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях Игра 4х4.	2			
64.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях Учебная игра 4х4.	2			
65.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	2			
66.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок.	2			
67.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях Учебная игра (3 х2, 4 х 3).	2			
68.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	2			
69.	ОФП. Учебная игра	2			
70.	ОФП. Учебная игра.	2			
71.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная	2			

	игра.				
72.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.	2			
73.	Учебная игра.	2			
74.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	2			
75.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	2			
76.	ОФП. Учебная игра	2			
77.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	2			
78.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	2			
79.	ОФП. Учебная игра	2			
80.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра	2			
81.	ОФП. Учебная игра	2			
82.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Передвижения и остановки игрока. Передачи	2			

	мяча различными способами на месте.				
83.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Передвижения и остановки игрока. Передачи мяча различными способами на месте.	2			
84.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая Совершенствование комбинаций из передвижений и остановок игрока.	2			
85.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование комбинаций из передвижений и остановок игрока.	2			
86.	ОФП. Товарищеская игра.	2			
87.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка Совершенствование комбинации: верхняя передача мяча в тройках.	2			
88.	ОФП. Учебная игра.	2			
89.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: верхняя передача мяча в тройках.	2			
90.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование комбинаций из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках.	2			
91.	ОФП. Учебная игра.	2			
92.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Товарищеская игра.	2			

93.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Учебная игра.	2			
94.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Товарищеская игра.	2			
95.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Учебная игра.	2			
96.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Учебная игра	2			
97.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Товарищеская игра.	2			
98.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование передвижений и остановок игрока.	2			
99.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование передвижений и остановок игрока.	2			
100.	ОФП. Учебная игра	2			
101.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование передвижений и остановок игрока.	2			
102.	ОФП. Учебная игра	2			
103.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование передачи мяча различными способами на месте.	2			
104.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование передвижений и остановок	2			

	игрока. Передачи мяча различными способами на месте.				
105.	Учебная игра	2			
106.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте.	2			
107.	Учебная игра	2			
108.	Контрольное занятие. ОФП.	2			
	Итого:	216			