

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 188
с углублённым изучением мировой художественной культуры
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
имени Героя Советского Союза Л.Г. Белоусова**

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО

на педагогическом совете

протокол № 10 от 16 июня 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 387 от 16.06. 2026 г.

И.о. директора ГБОУ СОШ № 188

Ежкова И.Б.



Рабочая программа объединения «Баскетбол»

для группы 1 (3 год обучения)

Срок реализации программы: 2026 – 2027 учебный год.

Автор-разработчик: педагог ОДОД

Гетьман Иван Александрович

Санкт-Петербург

2026 год

Рабочая программа

Задачи

Образовательные:

- продолжать освоение учащимися баскетбола – техника и тактика, правила игры, судейство, проведение соревнований;

углубить и дополнить знания, умения и навыки, полученные детьми на уроках физкультуры;

Развивающие:

- укрепить опорно-двигательный аппарат обучающихся;

- способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закалять организм;

целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

расширить кругозор детей.

Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Содержание программы 3 года обучения

1. Теоретическая подготовка

Теория:

- Значение физического развития граждан России для их подготовки к труду и защите Родины.
- Планирование и контроль спортивной подготовки.
- Основы техники игры и техническая подготовка.
- Основы тактики игры и тактическая подготовка.
- Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях.
- Правила по баскетболу.
- Установка на игру и разбор результатов.
- Психологическая подготовка юных спортсменов.
- Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).
- Подведение итогов года.

2. Общая физическая подготовка

Практика:

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Беговые упражнения.
- Повторный бег по дистанции от 30 до 60м. Челночный бег. Старты из различных исходных положений.
- Упражнения для развития различных двигательных качеств.
- Комбинированные упражнения.
- Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000м
- Подвижные игры: «10 передач», «Снайперы», различные «Пятнашки».

3. Специальная физическая подготовка

Практика:

- Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами.

Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.

- Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса.

- Упражнения для координации движений.
- Упражнения для развития специальной выносливости.

4. Техническая подготовка

Практика:

- Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук. Финты, обманные движения, остановки, повороты.

- Ловля и передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками.

- Передачи мяча в прыжке в сочетании с ведением и бросками.
- Скрытые передачи.
- Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.
- Перевод под ногой, за спиной.
- Броски в кольцо одной рукой сверху, снизу.
- Добивание в кольцо двумя руками в прыжке.
- Обучение броску крюком.
- Разноудаленные броски с места и в движении.
- Обучение технике трехочкового броска.
- Дальнейшее обучение штрафному броску.
- Бросок в прыжке одной рукой.

5. Тактическая подготовка

Теория:

- «Заслон, треугольник, тройка, быстрый прорыв, игра через центрового, система личной защиты, система зонной защиты, смешанная защита»

Практика:

Нападение

- Командная атака кольца противника.
- Дальнейшее освоение заслонов на месте и в движении.
- Треугольник, тройка.
- Малая восьмерка.
- Скестный выход.
- Сдвоенный заслон.
- Система быстрого прорыва.
- Система эшелонированного прорыва.
- Система нападения через центрового.

Защита

- Противодействие атаки кольца.
- Подстраховка.
- Переключение.
- Проскальзывание.
- Групповой отбор мяча.
- Система личной защиты.
- Система зонной защиты.
- Система смешанной защиты.
- Система личного прессинга.
- Система зонного прессинга.

6. Игровая подготовка

Теория:

- «Индивидуальные, групповые и командные действия в различных комбинациях и системах игры»

Практика:

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.

- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.

- Специализация по амплуа. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста.

- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода).

7. Контрольные и календарные игры

Теория:

- «Организация и проведение соревнований школьного и муниципального уровня по баскетболу»

Практика:

- Участие в первенстве школы по баскетболу.

- Участие в матчевых встречах по баскетболу.

- Участие в товарищеских играх своего микрорайона.

- Участие сборной команды школы в первенстве района по баскетболу.

- В случае победы, участие в Спартакиаде города.

8. Итоговое занятие

Практика:

- Контрольные игры в баскетбол.

Планируемые результаты

Личностные:

- расширят представление о баскетболе в России, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;

- научатся проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр;

Метапредметные:

- научатся правильно распределять нагрузки в режиме дня;

- научатся проводить судейство матча;

Предметные:

- овладеют основными тактико-техническими приемами баскетбола;

- освоят разнообразную игровую практику.

**Календарно-тематическое планирование
на 2026 - 2027 уч. год
1 группа 3 год обучения**

№ п/п	Раздел, тема занятия	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. Охрана труда на тренировках. Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам. ОФП - упражнения для развития ловкости; передвижения, остановки; система быстрого прорыва, учебная игра.	2		
2	ОФП - упражнения для развития ловкости; передвижения, остановки; система быстрого прорыва, учебная игра.	2		
3	Упражнения для развития ловкости; передвижения, остановки; система быстрого прорыва, учебная игра.	2		
4	Упражнения для развития скоростно-силовых кач-в; ловля и передача мяча изученными способами, система быстрого прорыва, учебная игра.	2		
5	Упражнения для развития скоростно-силовых кач-в; ловля и передача мяча изученными способами, система быстрого прорыва, учебная игра.	2		
6	Повороты вперед и назад без мяча и с мячом, ведение мяча с изменением высоты отскока, направления, скорости, учебная игра.	2		
7	Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении; «Передай мяч и выходи», учебная игра.	2		
8	Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении; «Передай мяч и выходи», учебная игра.	2		
9	Упр. для развития игровой ловкости, сочетания ведения, передач и ловли мяча, «Передай мяч и выходи», учебная игра.	2		
10	Упр. для развития игровой ловкости, сочетания ведения, передач и ловли мяча, «Передай мяч и выходи», учебная игра.	2		
11	Упр. для развития игровой ловкости, сочетания ведения, передач и ловли мяча, «Передай мяч и выходи», учебная игра.	2		
12	Упр. для развития игровой ловкости, сочетания ведения, передач и ловли мяча, «Передай мяч и выходи», учебная игра.	2		
13	Броски в кольцо одной от плеча с места и в движении, противодействие розыгрышу мяча, «Передай мяч и выходи», учебная игра.	2		
14	Броски в кольцо одной от плеча с места и в движении, противодействие розыгрышу мяча, «Передай мяч и выходи», учебная игра.	2		
15	Комбинированные упражнения с высокой интенсивностью, совершенствование в технике броска со средней дистанции, контрольная игра.	2		
16	Комбинированные упражнения с предельной интенсивностью, совершенствование в технике броска с места со средней дистанции, учебная игра.	2		

17	Комбинированные упражнения с предельной интенсивностью, совершенствование в технике броска с места со средней дистанции, учебная игра.	2		
18	Комбинированные упражнения с предельной интенсивностью, совершенствование в технике броска с места со средней дистанции, учебная игра.	2		
19	Совершенствование в технике броска с места со средней дистанции, взаимодействие «Треугольник», противодействие розыгрышу мяча.	2		
20	Совершенствование в технике броска с места со средней дистанции, взаимодействие «Треугольник», противодействие розыгрышу мяча.	2		
21	Совершенствование в технике броска с места со средней дистанции, взаимодействие «Треугольник», противодействие розыгрышу мяча.	2		
22	Совершенствование в технике броска с места со средней дистанции, взаимодействие «Треугольник», противодействие розыгрышу мяча.	2		
23	Упражнения для развития игровой ловкости. Совершенствование в технике броска. Заслон. Система личной защиты.	2		
24	Упражнения для развития игровой ловкости. Совершенствование в технике броска. Заслон. Система личной защиты, учебная игра.	2		
25	Упражнения для развития игровой ловкости. Совершенствование в технике броска. Заслон. Система личной защиты, учебная игра.	2		
26	Совершенствование в технике броска. Заслон, переключение, учебная игра.	2		
27	Совершенствование в технике броска. Заслон, переключение, учебная игра.	2		
28	Совершенствование в технике броска. Заслон, переключение, учебная игра.	2		
29	Совершенствование в технике броска. Заслон наведением, проскальзывание. Учебная игра.	2		
30	Совершенствование в технике броска. Заслон наведением, проскальзывание. Учебная игра.	2		
31	Совершенствование в технике броска. Заслон наведением, проскальзывание. Учебная игра.	2		
32	Совершенствование в технике броска. Заслон наведением, проскальзывание. Учебная игра.	2		
33	Совершенствование в технике броска. Система личной защиты. Контрольная игра.	2		
34	Групповые и индивидуальные тактико-технические действия. Учебная двухсторонняя игра.	2		
35	Охрана труда. Сочетания ведения, передач и ловли мяча. Взаимодействие «Тройка». Учебная игра.	2		
36	Сочетания ведения, передач и ловли мяча. Взаимодействие «Тройка». Учебная игра.	2		
37	Сочетания ведения, передач и ловли мяча. Взаимодействие «Тройка». Учебная игра.	2		
38	Сочетания ведения, передач и ловли мяча. Взаимодействие «Тройка». Учебная игра.	2		

39	Сочетания ведения, передач и ловли мяча. Взаимодействие «Тройка». Учебная игра.	2		
40	Сочетания ведения, передач и ловли мяча. Взаимодействие «Тройка». Учебная игра.	2		
41	Ведение с изменением направления, «Тройка». Противодействие «Тройке». Учебная игра.	2		
42	Ведение с изменением направления, «Тройка». Противодействие «Тройке». Учебная игра.	2		
43	Ведение с изменением направления, «Тройка». Противодействие «Тройке». Учебная игра.	2		
44	Ведение с изменением направления, «Тройка». Противодействие «Тройке». Учебная игра.	2		
45	Ведение с изменением направления, «Тройка». Противодействие «Тройке». Учебная игра.	2		
46	Передвижения, повороты, броски в кольцо. Система быстрого прорыва. Учебная двухсторонняя игра.	2		
47	Передвижения, повороты, броски в кольцо. Система быстрого прорыва. Учебная двухсторонняя игра.	2		
48	Передвижения, повороты, броски в кольцо. Система быстрого прорыва. Учебная двухсторонняя игра.	2		
49	Передвижения, повороты, броски в кольцо. Система быстрого прорыва. Учебная двухсторонняя игра.	2		
50	Упражнения для развития быстроты. Повороты, броски в кольцо. Скрестный выход. Учебная игра.	2		
51	Упражнения для развития быстроты. Повороты, броски в кольцо. Скрестный выход. Учебная игра.	2		
52	Упражнения для развития быстроты. Скрестный выход. Противодействие розыгрышу мяча.	2		
53	Упражнения для развития быстроты. Скрестный выход. Противодействие розыгрышу мяча.	2		
54	Упражнения для развития быстроты. Скрестный выход. Противодействие розыгрышу мяча.	2		
55	Упражнения для развития быстроты. Скрестный выход. Противодействие розыгрышу мяча.	2		
56	Организация атаки кольца. Система личной защиты. Контрольная игра.	2		
57	Организация атаки кольца, система личной защиты. Учебная игра. Совершенствование в технике броска.	2		
58	Организация атаки кольца, система личной защиты, учебная игра. Совершенствование в технике броска.	2		
59	Организация атаки кольца, система личной защиты, учебная игра. Совершенствование в технике броска.	2		
60	Организация атаки кольца, система личной защиты, учебная игра. Совершенствование в технике броска.	2		
61	Двухсторонняя игра. Совершенствование в технике бросков с места и в движении.	2		
62	Двухсторонняя игра. Совершенствование в технике бросков с места и в движении.	2		
63	Двухсторонняя игра. Совершенствование в технике бросков с места и в движении.	2		
64	Двухсторонняя игра. Совершенствование в технике бросков с места и в движении.	2		

65	«Малая восьмерка», «Система личной защиты». Совершенствование в технике броска, учебная игра.	2		
66	«Малая восьмерка», «Система личной защиты». Совершенствование в технике броска, учебная игра.	2		
67	«Малая восьмерка», «Система личной защиты». Совершенствование в технике броска, учебная игра.	2		
68	«Малая восьмерка», «Система личной защиты». Совершенствование в технике броска, учебная игра.	2		
69	«Малая восьмерка», «Система личной защиты». Противодействие «Малой восьмерке», учебная игра.	2		
70	«Малая восьмерка», «Система личной защиты». Противодействие «Малой восьмерке», учебная игра.	2		
71	Совершенствование в технике бросков с места и в движении. Контрольная игра.	2		
72	Контрольные и итоговые занятия.	2		
Итого 144 ч.				