

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Гимназия №587 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
ГБОУ Гимназия №587
Фрунзенского района
протокол №1
от 27 августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБОУ Гимназия №587
Фрунзенского района
_____ С. Е. Кузнецова
Приказ № 522 от 28 августа 2026г.

C=RU, OU=Директор, O=ГБОУ Гимназия №587, CN=Кузнецова С. Е., E=
info.sch587@obr.gov.spb.ru
Я подтверждаю этот документ

Рабочая программа 1-го года обучения
к дополнительной общеразвивающей программе
«Баскетбол»

Возраст учащихся от 12 до 17 лет.
Срок освоения 2 года

Разработчик:
Синицын Дмитрий Александрович
педагог дополнительного образования

Задачи образовательной программы

Обучающие:

- обучить основам игры в баскетбол;
- подготовка к дальнейшей специализации по баскетболу
- подготовка к участию в районных и городских соревнованиях по баскетболу.
- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

Развивающие:

- развитие основных физических качеств (ловкость, сила, скорость, выносливость) посредством работы с мячами;
- расширение функциональных возможностей основных систем организма, обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- коррекция физического развития, формирование правильной осанки.

Воспитывающие:

- воспитать чувство товарищества посредством участия в командных действиях;
- воспитать чувство личной ответственности;
- уважать соперника, соблюдать нормы поведения, умение побеждать и проигрывать, знать и соблюдать “Правила игр и положение о соревнованиях”

Оздоровительные:

- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание В течение года 12 положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);
- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;
- участие в тематических мероприятиях по направлению ЗОЖ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Основы знаний. Вводное занятие.

Теория: ТБ на занятиях, улице Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Правила игры в мини-баскетбол История возникновения баскетбола. Крупнейшие соревнования по баскетболу в России и в мире. Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём.

2. Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Значение физических упражнений для поддержания работоспособности. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Гигиена одежды и обуви при занятиях баскетболом.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и

индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Практика: Ходьба с различными положениями ног и рук, бег обычный, с ускорениями, спиной вперед. Передвижение приставными шагами правым и левым боком. Общеразвивающие силовые упражнения без предметов (подтягивания, отжимания и др.) с преодолением собственного веса.

Упражнения, направленные на развитие специальных двигательных качеств: быстроты, координации, прыгучести, гибкости, скоростно-силовых качеств (упражнения с набивными мячами, со скакалкой, ускорения из различных исходных положений, прыжки в длину и высоту, жонглирование мячами). Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Челночный бег. Подвижные игры и эстафеты. **Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голених, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

3. Основы баскетбола

Теория: Состав команды, расстановка и перемещение игроков. Начало, счёт и результат игры. Понятие о технике игры в баскетбол. Основные технические приёмы и значение технической подготовки.

Практика: Изучение и совершенствование технических приемов игры в нападении: ведение мяча левой и правой рукой, с изменением направления, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой, передача мяча с отскоком от пола. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Бросок мяча одной рукой от головы с места и в движении после ведения. Штрафные броски. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону.

Изучение и совершенствование технических приемов игры в защите: защитная стойка баскетболиста, опека игрока, перехваты мяча, подбор мяча под кольцом.

Сочетания изученных приемов перемещения. Учебная игра.

Участие в соревнованиях

Участие воспитанников в чемпионате гимназии по баскетболу среди учащихся 8-11 классов, товарищеская встреча с учащимися другой школы в рамках акции «Спорт – вместо наркотиков»

4. Контрольные испытания. Итоговое занятие.

Теория: Ознакомить воспитанников с тестами, проанализировать их значимость и выполнение.

Практика: Общая физическая подготовка.

Бег 30 м 6х5м . на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат. Прием контрольных нормативов (см. приложение №1)

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Испытания на технику владения мячом. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча с изменением направления. Испытание на точность броска по кольцу. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита.. Бросок по кольцу после ведения и выполнения двух шагов.

Ожидаемые результаты

К концу 1 года обучения занимающиеся:

Будут знать:

- Понятие о гигиене и правило ее соблюдения.
- Правила соревнований по мини – баскетболу.
- Гигиенические требования к одежде и спортивной форме.

Будут уметь:

- Выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги.
- Выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу.
- Ловить мяч двумя руками на месте.
- Передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с отскоком. Передавать мяч одной рукой с места.
- Вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем.
- Выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам.
- Выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту.
- Освободиться для получения мяча.
- Выполнять упражнение “передай мяч и выходи”.
- Противодействовать получению мяча.
- Противодействовать розыгрышу мяча.
- Противодействовать атаке корзины.

Овладеют:

1. Навыками технического выполнения упражнений первого года обучения.
2. Приемами самоконтроля в процессе занятий.
3. Техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.

1 год обучения

Раздел/ № занятия	Содержание занятия	Кол-во часов	Планируемые даты	Фактические даты
1	Т.Б. на занятиях в зале. Теория: история развития баскетбола, правила игры. О.Ф.П.	2	2.09	
2	О.Ф.П. Теория, правила игры в баскетбол. Специально-подготовительные упражнения, техника выполнения бросков, учебная игра.	2	9.09	
3	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра.	2	16.09	
4	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра.	2	23.09	
5	О.Ф.П. Совершенствование техники выполнения двух шагов. Учебная игра.	2	30.09	
6	О.Ф.П. Совершенствование техники передачи мяча, ведения, бросков по кольцу. Специально-подготовительные упражнения в движении. Учебная игра.	2	7.10	
7	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Групповые взаимодействия игроков. Учебная игра.	2	14.10	
8	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Групповые взаимодействия игроков. Учебная игра.	2	21.10	
9	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Круговая тренировка. Учебная игра.	2	28.10	
10	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Круговая тренировка. Учебная игра.	2	4.11	
11	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра. Контрольные тесты.	2	11.11	
12	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Круговая тренировка. Личная защита игры. Учебная игра.	2	18.11	
13	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование техники владения мячом. Учебная	2	25.11	

	игра. Контрольные тесты.			
14	О.Ф.П. Работа по станциям. Совершенствование техники выполнения бросков с точек. Учебная игра.	2	2.12	
15	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Круговая тренировка. Личная защита игры. Учебная игра.	2	9.12	
16	О.Ф.П. Совершенствование техники владения мячом, техники игры при личной защите.	2	16.12	
17	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование техники бросков по кольцу. Тактика игры при личной защите.	2	23.12	
18	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование техники и тактики игры при личной защите.	2	13.01	
19	О.Ф.П. Групповые взаимодействия игроков. Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра.	2	20.01	
20	О.Ф.П. Групповые взаимодействия игроков. Совершенствование техники бросков с точек, «восьмерка». Учебная игра.	2	27.01	
21	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование техники и тактики игры при личной защите.	2	3.02	
22	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование техники и тактики игры при личной защите.	2	10.02	
23	О.Ф.П. Круговая тренировка. Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра.	2	17.02	
24	О.Ф.П. Круговая тренировка. Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра.	2	24.02	
25	О.Ф.П. Работа по станциям. Совершенствование техники выполнения бросков . Учебная игра.	2	3.03	
26	О.Ф.П. Работа по станциям. Совершенствование техники выполнения бросков . Учебная игра.	2	10.03	
27	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра.	2	17.03	
28	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения.	2	24.03	

	Организация проведения соревнований, судейство. Учебная игра.			
29	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра.	2	7.04	
30	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Организация проведения соревнований, судейство. Учебная игра.	2	14.04	
31	Скоростно-силовая подготовка. Совершенствование техники и тактики игры при личной защите.	2	21.04	
32	Специально -техническая подготовка. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол. Судейство.	2	28.04	
33	Специально -техническая подготовка. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол. Судейство.	2	5.05	
34	О.Ф.П. Групповые взаимодействия игроков. Тестирование. Учебная игра.	2	12.05	
35	О.Ф.П. Судейская практика. Учебная игра в баскетбол	2	19.05	
36	О.Ф.П. Учебная игра в баскетбол. Итоговое занятие.	2	26.05	

Организация работы с родителями.

Цель работы с родителями: Выявление и совместное решение проблем, влияющих на процесс обучения и воспитания ребенка.

Задачи работы с родителями: Ознакомление родителей с программой обучения, планом мероприятий; Консультации родителей по организации образовательного процесса и домашних занятий; Вовлечение родителей в спортивную жизнь гимназии; Решение проблем, связанных с перспективами развития детей.

Только тесное сотрудничество с родителями может способствовать формированию гармонично развитой, нравственной, творческой, спортивной, способной к самосовершенствованию и самореализации личности. Спортивное воспитание характеризуется своей особой ролью в развитии личности ребенка, воздействуя на интеллект, эмоциональную сферу, творческие способности.

Повышение роли семьи – это путь к социализации подрастающего поколения. Основной принцип в работе с семьей – индивидуальный подход и использование индивидуальных методов работы с родителями.

Наряду с информированием родителей о содержании занятий и об успехах их детей в обучении родители активно вовлекаются в процесс организации работы: в сопровождение на соревнования. Организация совместной деятельности детей и родителей служит для поднятия престижа семьи, сплочения семьи через общие интересы и увлечения, трансляции семейных традиций.