

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: 13 – 14 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