

Принята
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского
района Санкт-Петербурга
протокол № 7
от 02.06.2023г.

Утверждена
приказом № 476 от 02.06.2023г.
Директор ГБОУ СОШ № 314
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ И.В. Французова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
БАСКЕТБОЛ 2

1 год обучения
Возраст обучающихся: 11 - 15 лет
Группа № 1

Разработчик: Гуськов Тимофей Степанович,
педагог дополнительного образования

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

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			По плану	По факту
		Всего	Теория	Практика		
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1		
2.	ОФП. Техническая	2	1	1		

	подготовка. Тактическая подготовка. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.					
3.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Развитие координационных качеств. Подвижная игра.	2		2		
4.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подвижная игра.	2		2		
5.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Подвижная игра.	2	1	1		
6.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Подвижная игра.	2	1	1		
7.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Подвижная игра.	2		2		
8.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Подвижная игра.	2		2		
9.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Противодействие получения мяча. Подвижная игра.	2	1	1		
10.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая	2		2		

	подготовка. Противодействие получения мяча. Подвижная игра.					
11.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подвижная игра.	2		2		
12.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подвижная игра.	2		2		
13.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подстраховка в защите.	2		2		
14.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подбор мяча после отскока. Подвижная игра.	2	1	1		
15.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подбор мяча после отскока. Учебная игра.	2		2		
16.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Быстрый прорыв. Игра 2x1, 3x2.	2		2		
17.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Эстафеты с мячом. Учебная игра.	2		2		
18.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Броски в движении. Ведение двух мячей. Подвижная игра.	2	1	1		
19.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Броски в движении. Ведение двух мячей. Подвижная игра.	2	1	1		
20.	ОФП. Учебная игра.	2		2		
21.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Учебная	2		2		

	игра.					
22.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Ведение мяча с изменением направления на месте. Подвижная игра.	2	1	1		
23.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Ведение мяча с изменением направления на месте. Игра 2х2.	2		2		
24.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Передача мяча в движении. Подвижная игра.	2	1	1		
25.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Передача мяча в движении. Подвижная игра.	2		2		
26.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Учебная игра.	2		2		
27.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Ведение двух мячей на месте. Подвижная игра.	2	1	1		
28.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Подбор мяча после отскока, постановка спины. Подвижная игра.	2	1	1		
29.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Подбор мяча после отскока, постановка спины. Подвижная игра.	2		2		
30.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Учебная игра.	2		2		
31.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая	2		2		

	подготовка. Эстафеты с мячом. Подвижная игра.					
32.	ОФП. Контрольная игра.	2		2		
33.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подвижная игра.	2		2		
34.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подбор мяча после отскока. Подвижная игра.	2		2		
35.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подбор мяча после отскока. Игра 2х1, 3х2. Подвижная игра.	2		2		
36.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Эстафеты с ведением. Подвижная игра.	2		2		
37.	ОФП. Учебная игра.	2		2		
38.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Учебная игра.	2		2		
39.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Индивидуальный обыгрышь. Подвижная игра.	2		2		
40.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Учебная игра.	2		2		
41.	ОФП. Учебная игра.	2		2		
42.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Выход на позиции. Передача в тройках. Подвижная игра.	2	1	1		
43.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование выход на позиции.	2		2		

	Передача в тройках. Подвижная игра.					
44.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Быстрый прорыв. Игра 2x1, 3x2 .	2		2		
45.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Быстрый прорыв. Игра 4x4	2		2		
46.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка Тактика нападения.	2		2		
47.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Позиционное нападение. Учебная игра	2		2		
48.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Позиционное нападение. Учебная игра	2		2		
49.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка личная защита в игровых взаимодействиях Учебная игра 3 x 3.	2		2		
50.	ОФП. Контрольное занятие	2		2		
51.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра 3 x 3.	2	1	1		
52.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка Сочетание приемов передвижений и остановок.	2	1	1		
53.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Сочетание приемов передвижений и остановок. Подвижная игра.	2		2		
54.	ОФП. Техническая	2		2		

	подготовка Тактическая подготовка Совершенствование сочетаний приемов передвижений и остановок. Учебная игра.					
55.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка Совершенствование сочетаний приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра.	2		2		
56.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка Совершенствование сочетаний приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра	2		2		
57.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Подвижная игра.	2	1	1		
58.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование броска двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Подвижная игра.	2		2		
59.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях Учебная игра 2 х2.	2	1	1		
60.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Подвижная игра.	2		2		

61.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	2		2		
62.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях Учебная игра 3 х 3.	2		2		
63.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях Игра 4х4.	2		2		
64.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях Учебная игра 4х4.	2		2		
65.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	2		2		
66.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок.	2		2		
67.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Позиционное нападение и личная защита в игровых	2		2		

	взаимодействиях Учебная игра (3 x2, 4 x 3).					
68.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	2		2		
69.	ОФП. Учебная игра	2		2		
70.	ОФП. Учебная игра.	2		2		
71.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.	2	1	1		
72.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.	2		2		
73.	Учебная игра.	2		2		
74.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	2		2		
75.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	2		2		
76.	ОФП. Учебная игра	2		2		
77.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	2	1	1		

78.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	2		2		
79.	ОФП. Учебная игра	2		2		
80.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра	2		2		
81.	ОФП. Учебная игра	2		2		
82.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Передвижения и остановки игрока. Передачи мяча различными способами на месте.	2		2		
83.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Передвижения и остановки игрока. Передачи мяча различными способами на месте.	2	1	1		
84.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование комбинаций из передвижений и остановок игрока.	2		2		
85.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование комбинаций из передвижений и остановок игрока.	2		2		
86.	ОФП. Товарищеская игра.	2		2		
87.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование	2		2		

	комбинации: верхняя передача мяча в тройках.					
88.	ОФП. Учебная игра.	2		2		
89.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: верхняя передача мяча в тройках.	2		2		
90.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование комбинаций из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках.	2		2		
91.	ОФП. Учебная игра.	2		2		
92.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Товарищеская игра.	2		2		
93.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Учебная игра.	2		2		
94.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Товарищеская игра.	2		2		
95.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Учебная игра.	2		2		
96.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Учебная игра	2		2		
97.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Товарищеская игра.	2		2		
98.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование передвижений и остановок игрока.	2		2		

99.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование передвижений и остановок игрока.	2		2		
100.	ОФП. Учебная игра	2		2		
101.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование передвижений и остановок игрока.	2		2		
102.	ОФП. Учебная игра	2		2		
103.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование передачи мяча различными способами на месте.	2		2		
104.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте.	2		2		
105.	Учебная игра	2		2		
106.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте.	2		2		
107.	Учебная игра	2		2		
108.	Контрольное занятие. ОФП.	2		2		

Содержание образовательной программы.

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория

Организационная часть - формирование групп, знакомство с программой, требования по соблюдению техники безопасности при игре в баскетбол и на соревнованиях, режим занятий, форма одежды.

Практика. Опрос. 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 года обучения. 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 (ОФП)

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 одной рукой от плеча.
 - 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
 - 2.6. То же после ведения мяча.
 - 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
 - 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
 - 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
 - 2.10. То же в движении.
 - 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
 - 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
 - 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
 - 2.14. 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. То же с изменением высоты отскока.
 - 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
 - 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
 - 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
4. Броски мяча.
 - 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
 - 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
 - 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
 - 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
 - 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
 - 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
 - 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
 - 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
 - 4.9. В прыжке одной рукой с места.
 - 4.10. Штрафной.

- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке с средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. 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 аттестации для выявления усвоения программы.

См Приложение