

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 1

Возраст обучающихся: 9 – 14 лет
2 год обучения
Группа № 2

Разработчик: Гуськов Тимофей Степанович,
педагог дополнительного образования

Второй 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. Продолжить обучение основам техники перемещения и стоек, ловли, передачи, ведения мяча, броска мяча в корзину.

II Развивающие

1. Развивать хорошую общефизическую подготовку:
2. Развивать координацию, физическую выносливость, гибкость, ловкость для успешного овладения навыками игры.
3. Развивать эмоциональные качества у детей посредством проведения товарищеских матчей и воспитания адекватного восприятия побед и поражений.

III Воспитательные

1. Выработать потребность ребенка к здоровому образу жизни и физической активности.
2. Продолжать укреплять дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между учащимися. На втором году обучения увеличивается количество повторений при выполнении упражнений. На данном этапе в занятие включены виды упражнений и игр, способствующих развитию быстроты, ловкости, гибкости и общей выносливости.

Теоретический материал дается по спирали – глубже и детальнее, с учетом возраста и года обучения учащихся.

Планируемые результаты

Предметные:

- учащиеся закрепят правила игры в баскетбол; технику стоек; ловлю, передачу, ведение мяча, бросок мяча в корзину,
- учащиеся продолжат развивать координацию; выносливость, гибкость, ловкость.

Метапредметные :

- учащиеся освоят общие способы игры в баскетбол.
- у учащихся сформируются нравственные качества, такие как дисциплинированность, настойчивость.

Личностные:

- учащиеся закрепят основы здорового образа жизни,
- у учащихся сформируются коммуникативные качества - полное взаимодействие в команде.
- у учащихся привьются навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

Планируемые результаты формулируются с учетом цели и задач обучения, развития и воспитания, а также уровня освоения программы.

Выполнение тестов по окончании программы (контрольные тесты по итогам обучения).

Сформируется коллектив, готовый играть на школьных турнирах, районных соревнованиях. Учащиеся успешно прошедшие тестирование зачисляются на обучение по программе «Баскетбол 2».

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			По плану	По факту
		Всего	Теория	Практика		
1.	Вводное занятие. Правила ТБ 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. Учебная игра.	2		2		
4.	ОФП. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств. Подвижная игра.	2		2		
5.	ОФП. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Подвижная игра.	2		2		
6.	ОФП. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Учебная игра.	2		2		
7.	ОФП. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Подвижная игра. Игра в мини-баскетбол.	2		2		
8.	ОФП. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Подвижная игра.	2		2		
9.	ОФП. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами.	2	1	1		
10.	ОФП. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Учебная игра.	2		2		
11.	ОФП. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	2		2		
12.	ОФП. Техническая подготовка. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Учебная игра.	2		2		
13.	ОФП. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Учебная игра.	2		2		
14.	ОФП. Техническая подготовка. Эстафета.	2		2		
15.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	2	1	1		

	Подвижная игра. Учебная игра.					
16.	ОФП. Техническая подготовка. Сочетание приемов (ведение — остановка — бросок). Позиционное нападение через скрестный выход.	2		2		
17.	ОФП. Сочетание приемов (ведение — остановка — бросок). Игра в мини-баскетбол.	2		2		
18.	ОФП. Эстафета. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Подвижная игра.	2		2		
19.	ОФП. Техническая подготовка. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств. Подвижная игра. Учебная игра.	2	1	1		
20.	ОФП. Встречная эстафета. Техническая подготовка. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении.	2		2		
21.	ОФП. Взаимодействия двух игроков через заслон. Подвижная игра. Учебная игра.	2		2		
22.	ОФП. Техническая подготовка. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Подвижная игра.	2		2		
23.	ОФП. Техническая подготовка. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	2	1	1		
24.	ОФП. Эстафеты. Учебная игра	2		2		
25.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении.	2		2		
26.	ОФП. Техническая подготовка. Броски мяча с точек. Обыгрышь 1х1. Учебная игра.	2		2		
27.	ОФП. Техническая подготовка. Индивидуальные действия в нападении Броски мяча в движении. Учебная игра.	2		2		
28.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Ведение с сопротивлением. Быстрый прорыв	2		2		

	2х1.					
29.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Броски мяча с точек.	2	1	1		
30.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Ведение двух мячей. Учебная игра.	2		2		
31.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча с изменением направления.	2	1	1		
32.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Подвижная игра. Игра 4х4.	2		2		
33.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра 2 х 2.	2		2		
34.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Подвижная игра.	2		2		
35.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	2		2		
36.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Подвижная игра. Учебная игра	2		2		
37.	ОФП. Контрольная 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 х 2.	2		2		
39.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Подвижная игра. Игра 3 х 3.	2		2		
40.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Бросок мяча одной рукой от плеча в	2		2		

	движении после ведения мяча. Подвижная игра. Учебная игра.					
41.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подвижная игра. Противодействие получения мяча.	2	1	1		
42.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подвижная игра. Игра 4х4.	2		2		
43.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подстраховка в защите.	2	1	1		
44.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подбор мяча после отскока.	2	1	1		
45.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Быстрый прорыв. Игра 2х1,3х2.	2		2		
46.	ОФП. Контрольное занятие	2		2		
47.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Эстафеты с мячом. Учебная игра.	2	1	1		
48.	Техника безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Действия в нападении.	2		2		
49.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Броски в движении. Ведение двух мячей.	2		2		
50.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Учебная игра.	2		2		
51.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Ведение мяча с изменением направления на месте. Игра 2х2.	2	1	1		
52.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Передача мяча в движении.	2		2		
53.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Учебная игра.	2	1	1		
54.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Ведение двух мячей на месте.	2	1	1		
55.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Подбор	2		2		

	мяча после отскока, постановка спины.					
56.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Учебная игра.	2		2		
57.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Эстафеты с мячом.	2		2		
58.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Действия в защите.	2		2		
59.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Учебная игра.	2		2		
60.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подбор мяча после отскока.	2		2		
61.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подбор мяча после отскока. Игра 2х1, 3х2.	2		2		
62.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Эстафеты с ведением.	2		2		
63.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Действия при нападении.	2		2		
64.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Учебная игра.	2		2		
65.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Индивидуальный обыгрышь.	2		2		
66.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Учебная игра.	2		2		
67.	ОФП. Контрольная игра.	2		2		
68.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Выход на позиции. Передача в тройках.	2		2		
69.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Быстрый прорыв. Игра 2х1, 3х2 .	2		2		
70.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Быстрый прорыв. Игра 4х4	2		2		
71.	ОФП. Учебная игра	2		2		
72.	ОФП. Контрольное занятие	2		2		

Итого:	144	15	129		
--------	-----	----	-----	--	--

Содержание образовательной программы

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория

Организационная часть - ознакомление с режимом занятий (время, дни), с программой и нормативами, соблюдение техники безопасности, охрана здоровья при реализации программы, форма одежды.

Практика. Упражнения по общефизической подготовке.

2. Теоретическая подготовка

Изученный теоретический материал дается по спирали – глубже и детальнее на втором году обучения. Кроме того, объясняются новые темы.

Теория.

Изучение правил игры в баскетбол(повторение).

Правила по мини-баскетболу.

Состояние и развитие баскетбола в России.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Планирование и контроль подготовки.

Основы техники игры и техническая подготовка

Основы тактики игры и тактическая подготовка

Физические качества и физическая подготовка

Установка на игру и разбор результатов игры.

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. Повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Показ упражнений.

Практика.

3.1. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, 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 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 специальной выносливости баскетболиста, для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста, для развития ловкости баскетболиста.

4. Техническая подготовка.

Теория.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов.

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. Прыжок толчком двух ног

1.9. Прыжок толчком одной ноги

1.10. Повороты на месте

1.11. Повороты в движении.

1.12. Остановка прыжком

1.13. Остановка двумя шагами

1.14. Повороты вперед

1.15. Повороты назад

1.16. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.17. 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. Ловля мяча двумя руками в прыжке

2.5. Передача одной рукой от плеча.

2.6. Передача одной рукой с шагом вперед.

2.7. Передача двумя руками с отскоком от пола.

2.8. Передача одной рукой снизу от пола.

2.9. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении по восьмёрке с броском по кольцу,

2.10. Передача в прыжке в любом направлении.

2.11. Передача мяча одной рукой сверху

2.12. Передача мяча одной рукой от головы

2.13. Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)

2.14. Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)

2.15. Передача мяча одной рукой с места

2.16. Передача мяча одной рукой в движении

2.17. Передача мяча одной рукой в прыжке

2.18. Передача мяча одной рукой (встречные)

2.19. Передача мяча одной рукой (поступательные)

2.20. Передача мяча одной рукой на одном уровне

2.21. Передача мяча одной рукой (сопровождающие)

- 2.22. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.23. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.24. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.25. Ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита.
- 3. Ведение мяча.
 - 3.1. На месте.
 - 3.2. В движении шагом.
 - 3.3. В движении бегом.
 - 3.4. Правой и левой рукой поочередно на месте.
 - 3.5. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
 - 3.6. Ведение мяча со зрительным контролем
 - 3.7. Ведение мяча без зрительного контроля.
 - 3.8. Ведение мяча по дугам
 - 3.9. Ведение мяча по кругам
 - 3.10. Обводка соперника с изменением направления
- 4. Броски мяча.
 - 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места. (12-17 лет)
 - 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. (12-17 лет)
 - 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. (12-17 лет)
 - 4.8. В прыжке одной рукой с места.
 - 4.9. Штрафной.
 - 4.10. Двумя руками снизу в движении.
 - 4.11. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
 - 4.12. В прыжке со средней дистанции.
 - 4.13. В прыжке с дальней дистанции. (12-17 лет)
 - 4.14. Вырывание мяча.
 - 4.15. Выбивание мяча.
 - 4.16. Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке. (12-17 лет)
 - 4.17. Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции произвольно с удобных точек площадки (12-17 лет)
 - 4.18. Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции с определённых точек площадки. (12-17 лет)
 - 4.19. Бросок над головой сбоку (крюком) с места, в движении, прыжке.
 - 4.20. Броски в корзину одной рукой (ближние)
 - 4.21. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом

5. Тактическая подготовка.

Теория. Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих). 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.
9. Передвижение в нападении и защите.
10. Позиционное нападение.
11. Зонная защита. Взаимодействие игроков в нападении и защите.
12. Борьба двух защитников с двумя нападающими.
13. Борьба за мяч под кольцом.
14. Тактика нападения
 - Выход для получения мяча
 - Выход для отвлечения мяча
 - Розыгрыш мяча
 - Атака корзины
 - «Передай мяч и выходи»
 - Заслон
 - Наведение
 - Пересечение
 - Треугольник
 - Тройка
 - Малая восьмерка
 - Скрестный выход
 - Сдвоенный заслон
 - Наведение на двух игроков
 - Система быстрого прорыва
 - Игра в численном большинстве
 - Игра в меньшинстве
15. тактика защиты:
 - Противодействие получению мяча
 - Противодействие выходу на свободное место
 - Противодействие розыгрышу мяча
 - Противодействие атаке корзины
 - Подстраховка
 - Переключение
 - Проскальзывание
 - Групповой отбор мяча
 - Против тройки
 - Против малой восьмерки
 - Против скрестного выхода
 - Против наведения на двух
 - Система личной защиты
 - Система зонной защиты
 - Система смешанной защиты
 - Система личного прессинга
 - Игра в большинстве
 - Игра в меньшинстве

6. Учебные игры с судейством. Соревнования.

Теория.

Судейство в баскетболе.

Практика.

Учебная двусторонняя игра. Товарищеские турниры. Соревнования: «Веселые старты», тематические спортивные праздники и специализированные соревнования (первенство ОДОД, 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. Итоговое занятие.

Практика: контрольные испытания по итогам обучения, подведение итогов пройденной программы. См. Приложение