

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 302
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 302
Протокол № 1 от «31» августа 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школы № 302
И.В. Захарова
Приказ № 162 от «31» августа 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Баскетбол»

Возраст учащихся 10-13 лет

Срок реализации 2 года

Разработчик:

Антропова О.И.,

педагог дополнительного
образования

Санкт-Петербург

2020

Пояснительная записка

Программа имеет **физкультурно-спортивную** направленность. Спортивно-оздоровительной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации школьников. Спорт включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов.

Актуальность программы заключается в приобщении ребенка к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность применения данной программы по баскетболу в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и, в тоже время, использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга.
- баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что она создана на основе игры в баскетбол. Технические приёмы, тактические действия и сама игра таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

Исследователи игровой деятельности подчёркивают её уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и

характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности.

Программа предоставляет возможности детям, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Обучение по программе на всех этапах стимулирует учащегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы. Программа также предоставляет возможность воспитанникам, ранее занимающимся баскетболом в группах спортивной подготовки и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение по спортивно-оздоровительной программе «Баскетбол» на этапе, соответствующему его уровню подготовки и возрасту.

Адресат программы. В секцию учащиеся принимаются на добровольной основе. Программа рассчитана на школьников 10-13 лет, при наличии свободных мест могут принимать участие в занятиях дети другой возрастной категории.

Цель программы. На основе интересов и склонностей учащихся углубить знание, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в спортивной игре баскетбол, достигнуть нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам, мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности, формировать культуру здорового образа жизни.

Задачи программы

Обучающие:

- обучить техническим прием и правилам игры;

- обучить основным приемам тактики игры;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол»

Развивающие:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;

Воспитательные:

- воспитание организаторских способностей;
- воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание нравственных и волевых качеств.

Условия реализации программы

Срок реализации программы — два года (по 108 часов в 1 год обучения, 108 во 2 год обучения). В секцию зачисляются дети с основной группой здоровья. Программа предусматривает возможность индивидуального подхода к реализации освоения необходимых знаний и умений, а также введение дополнительных тем при быстром и качественном усвоении материала. Ребенок может быть допущен на второй год обучения без прохождения базового курса в данном коллективе при условии, что покажет необходимые знания и умения (в соответствии с условиями,

прописанными в ожидаемых результатах освоения программы первого года обучения).

Режим занятий: один раз в неделю по 2 часа и один раз в неделю по 1 часу. Занятия в рамках программы проводятся в форме тренировок, бесед, соревнований, товарищеских встреч, самостоятельной подготовки. Занятия проводятся в спортивном зале.

Материально-техническое обеспечение

- Спортивный зал
- Баскетбольные мячи
- Фишки
- Набивные мячи
- Теннисный мячи

Кадровое обеспечение. Занятия проводит педагог с высшим образованием.

Особенности организации образовательного процесса. В ходе обучения допускаются выезды на тренировочные сборы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты подразделяются на краткосрочные и долгосрочные. Краткосрочные задачи решаются в ходе образовательного процесса. Долгосрочные результаты — углубленное изучение спортивной игры.

Критерии оценки можно разделить на качественные и количественные показатели.

Качественные показатели:

- динамика личного роста обучающихся;

- создание условий для удовлетворения интересов и развития разнообразных интересов.

Количественные показатели:

- сохранение и укрепления здоровья детей;
- рост числа обучающихся;
- рост культурного, физического и нравственного уровня детей.

В результате освоения программы учащимися предполагается достижение следующих результатов:

ЛИЧНОСТНЫЕ

- создание максимально благоприятных условий для нравственного, умственного, эмоционального и физического развития личности;
- формирование и развитие личности с развитым интеллектом и высоким уровнем культуры, подготовленной к жизни в обществе;
- повышение качества обучения, передача детям не только знаний и практических умений, но и нравственных ценностей;
- выбор ведения здорового образа жизни, снижение правонарушений безнадзорности школьников
- знание истории физической культуры своего народа

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

- умение самостоятельно определять цель своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы в своей спортивной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений в спортивной деятельности;
- владение способами организации и проведения занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- умение выполнять двигательные действия и физические упражнения, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности

ПРЕДМЕТНЫЕ

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывая индивидуальные способности и особенности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий и индивидуальных особенностей организма;
- принимать участие в соревнованиях, как в школьных, так и районных и городских

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 302
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 302
Протокол № 1 от «31» августа 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школы № 302
И.В. Захарова
Приказ № 162 от «31» августа 2020 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Баскетбол»

Возраст учащихся: 10-13 лет.

Срок реализации: 2 года

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Комплектование групп	1	1		Создание группы
2	Техника безопасности	3	3		Тест
3	Общефизическая подготовка	26		26	Сдача нормативов
4	Правила игры в баскетбол	6	6		Тест
5	Техника игры	26		26	Соревнования
6	Тактика игры	26		26	Соревнования
8	Учебная игра	20		20	Товарищеская встреча
	ИТОГО	108	10	98	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 302
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 302
Протокол № 1 от «31» августа 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школы № 302
И.В. Захарова
Приказ № 162 от «31» августа 2020 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Баскетбол»

Возраст учащихся: 10-13 лет.

Срок реализации: 2 года.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Комплектование групп	1	1		Создание группы
2	Техника безопасности	3	3		Тест
3	Общефизическая подготовка	26		26	Сдача нормативов
4	Правила игры в баскетбол	6	6		Тест
5	Техника игры	26		26	Соревнования
6	Тактика игры	26		26	Соревнования
8	Учебная игра	20		20	Товарищеская встреча
	ИТОГО	108	10	98	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 302
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 302
Протокол № 1 от «31» августа 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школы № 302
И.В. Захарова
Приказ № 162 от «31» августа 2020 г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Баскетбол»

Возраст учащихся: 10- 13 лет.

Срок реализации: 2 года.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятия
1 год	сентябрь	май	36	3 часа	один раз в неделю – 1 час, второй раз один раз – 2 часа
2 год	сентябрь	май	36	3 часа	один раз в неделю – 1 час, один раз – 2 часа

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 302
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 302
Протокол № 1 от «31 » августа 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школы № 302
И.В. Захарова
Приказ № 162 от «31» августа 2020 г.

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

Возраст учащихся: 10- 13 лет.

Срок реализации: 2 года.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с основными правилами игры в баскетбол;
- отработать основные технические и тактические основы игры;

Развивающие:

- развитие спортивных способностей обучающихся, повышение уровня их физических качеств;
- совершенствование технических и тактических приемов игры;

Воспитательные:

- формировать культуру общения и поведения в команде;
- формировать настойчивость в достижении цели.

Ожидаемые результаты:

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Первый год обучения.

№ п/п	Тема занятия, краткое содержание	Теория (количес	Практика (количес во часов)	Дата план	Дата факт
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятии. Совершенствование техники бега. Обучение стойки баскетболиста.	1		Сентябрь	
2	Стойка. Ловля и передача мяча на месте. Обучение стойка тройной угрозы. Обучение ловли и передачи мяча на месте в парах.		1	Сентябрь	
3	Формирование и развитие двигательных навыков. Развитие игровой выносливости и быстроты двигательной реакции		1	Сентябрь	
4	Быстрота и ловкость. Дриблинг. Развитие быстроты и ловкости. Обучение ведению мяча на месте и в движении.		1	Сентябрь	
5	Координации движений. Бросок мяча в кольцо. Упражнения для развития координации движений. Бросок мяча в кольцо с ближней дистанции.		1	Сентябрь	
6	Техника броска после ведения. Игра. Обучение броску после дриблинга. Закрепление ведение и обучение передачи мяча в пол		1	Сентябрь	
7	Дриблинг. Правила дриблинга. Совершенствование ведения мяча (на месте и в движении), с изменением направления по свистку.	1		Сентябрь	
8	Передачи мяча. Игра 3*3. Совершенствование передач мяча в парах в движении. Учебная игра 3*3		1	Сентябрь	
9	Развитие новых умений и навыков при игре в баскетбол, воспитание дисциплинированности.		1	Сентябрь	
10	Правила игры. Совершенствование техники выполнения передачи мяча в движении и на месте двумя руками от груди. Совершенствование техники выполнения ведения мяча	1		Сентябрь	
11	2 шага. Техника броска на месте. Обучение элементу - 2 шага (на месте, в движении). Бросок мяча после автопаса.		1	Сентябрь	

12	Передачи мяча после остановки. Совершенствование передач на месте. Обучение передачам после остановки в 1 контакт (в тройках).		1	Сентябрь	
13	Передача мяча после дриблинга. Обучение передачам мяча после дриблинга.		1	Октябрь	
14	Учебная игра в баскетбол. Учебная игра 4*4.		1	Октябрь	
15	Броски мяча с точек. Совершенствование броска с точек.		1	Октябрь	
16	Дриблинг с переводом мяча перед собой. Совершенствование ведения с переводом мяча перед собой.		1	Октябрь	
17	Передача мяча одной рукой с отскоком от пола. Обучение техники передачи мяча с отскоком в пол.		1	Октябрь	
18	Тактика нападения в 2. Обучение взаимодействию в парах «отдал и вышел».	1		Октябрь	
19	Стритбол 2*2. Правила игры в стритбол.		1	Октябрь	
20	Подбор мяча в нападении. Обучение подбору мяча и добиванию		1	Октябрь	
21	Стритбол 2*2. Правила игры в стритбол.		1	Октябрь	
22	Выход для получения мяча. Обучение L-образному выходу к мячу.		1	Октябрь	
23	Подбор мяча в нападении. Совершенствование подбору мяча и добиванию.		1	Октябрь	
24	Подбор мяча в защите. Обучение подбору мяча и 1 передаче на отрыв.	1	1	Октябрь	
25	Подбор мяча в защите. Совершенствование подбору мяча и 1 передаче на отрыв.		1	Ноябрь	
26	Учебная игра в баскетбол. Правила учебной игры. Учебная игра 5*5.	1		Ноябрь	
27	Пивот. Обучение пивоту вперед, назад.		1	Ноябрь	
28	Пивот. Совершенствование пивота вперед, назад.		1	Ноябрь	

29	Игра 1*1.Стритбол 1*1.		1	Ноябрь	
30	Игра 1*1.Стритбол 1*1.		1	Ноябрь	
31	Тактика нападения в 3. Правила взаимодействия. Обучение взаимодействию в тройках - «треугольник» «тройка со сменой мест».	1		Ноябрь	
32	Создать представление о тактике нападения игры в баскетбол. Обучения элементарным навыкам игры в баскетбол. Освобождение от опеки защитника на свободное место.		1	Ноябрь	
33	Учебная игра в баскетбол. Учебная игра 5*5.		1	Ноябрь	
34	Штрафной бросок.Совершенствование техники выполнения штрафного броска		1	Ноябрь	
35	Противодействие выходу на свободное место. Совершенствование техники игры в защите.		1	Ноябрь	
36	Учебная игра в баскетбол. Учебная игра 5*5.		1	Ноябрь	
37	Тактика нападения в 3. Совершенствование взаимодействию в тройках - «треугольник» «тройка со сменой мест».		1	Декабрь	
38	Учебная игра в баскетбол. Учебная игра 5*5.	1		Декабрь	
39	Учебная игра в баскетбол. Учебная игра 5*5.		1	Декабрь	
40	Тактика нападения в 2. Техника безопасности на занятии. Обучение взаимодействию в парах – проход и скидка.		1	Декабрь	
41	Скоростное ведение с переводами перед собой. Совершенствование скоростного ведения с переводами перед собой.		1	Декабрь	
42	Подбор мяча в нападении. Совершенствование подбору мяча и добиванию.		1	Декабрь	
43	Подбор мяча в защите. Обучение подбору мяча и 1 передаче на отрыв.		1	Декабрь	
44	Подбор мяча в защите. Совершенствование подбору мяча и 1 передаче на отрыв.		1	Декабрь	

45	Подбор мяча в нападении. Совершенствование подбору мяча и добиванию.		1	Декабрь	
46	Пивот. Совершенствование пивота вперед, назад, в зависимости от действий защитника.		1	Декабрь	
47	Игра 1*1. Стритбол 1*1.		1	Декабрь	
48	Игра 1*1. Стритбол 1*1.		1	Декабрь	
49	Тактика нападения в 3. Совершенствование взаимодействию в тройках - «треугольник» «тройка со сменой мест».		1	Декабрь	
50	Создать представление о тактике нападения игры в баскетбол. Обучения элементарным навыкам игры в баскетбол. Освобождение от опеки защитника на свободное место.		1	Декабрь	
51	Пивот. Совершенствование пивота вперед, назад, в зависимости от действий защитника.		1	Декабрь	
52	Учебная игра в баскетбол. Учебная игра 5*5		1	Январь	
53	Тактика нападения в 3. Обучение взаимодействию в тройках - «треугольника со сменой мест».		1	Январь	
54	Тактика нападения в 3. Обучение взаимодействию в тройках - «треугольника со сменой мест».		1	Январь	
55	Тактика нападения в 3. Совершенствование взаимодействия в тройках - «треугольника со сменой мест».		1	Январь	
56	Выход для получения мяча. Совершенствование L-образному выходу к мячу.		1	Январь	
57	Штрафной бросок. Совершенствование техники выполнения штрафного броска		1	Январь	
58	Противодействие выходу на свободное место. Совершенствование техники игры в защите.		1	Январь	
59	Тактика нападения. Быстрый прорыв в парах. Обучение быстрому прорыву в парах.		1	Январь	
60	Учебная игра в баскетбол. Учебная игра 5*5		1	Январь	
61	Дриблинг мяча без зрительного контроля. Совершенствование дриблинга мяча без зрительного		1	Февраль	

	контроля.				
62	Тактика нападения. Быстрый прорыв в парах. Совершенствование быстрого прорыва в парах.		1	Февраль	
63	Учебная игра в баскетбол. Учебная игра 5*5		1	Февраль	
64	Тактика нападения. Игра в большинстве 2*1 и 3*2. Совершенствование тактики нападения. Создание преимущества в быстром прорыве и игра в большинстве 12*1, 3*2.		1	Февраль	
65	Штрафной бросок. Совершенствование техники выполнения штрафного броска		1	Февраль	
66	Учебная игра в баскетбол. Учебная игра 5*5		1	Февраль	
67	Техника и тактика игры в защите. Совершенствование техники и тактики игры в защите.	1		Февраль	
68	Техника и тактика игры в защите. Совершенствование техники и тактики игры в защите.		1	Февраль	
69	Выход для получения мяча. Совершенствование V-образному выходу к мячу.		1	Февраль	
70	Учебная игра в баскетбол. Учебная игра 5*5		1	Март	
71	Тактика нападения. Быстрый прорыв в тройках. Совершенствование быстрого прорыва в тройках.		1	Март	
72	Тактика нападения в 3.Обучение взаимодействию в тройках - «восьмерка».		1	Март	
73	Тактика защиты в 3. Обучению тактики защиты против взаимодействию в тройках – «треугольник», «восьмерка».		1	Март	
74	Учебная игра в баскетбол. Техника безопасности на занятии. Учебная игра 5*5		1	Март	
75	Тактика нападения. Игра в большинстве 2*1 и 3*2. Совершенствование тактики нападения. Создание преимущества в быстром прорыве и игра в большинстве 2*1, 3*2.		1	Март	
76	Выход для получения мяча. Совершенствование L,V-образному выходу к мячу.		1	Март	

77	Учебная игра в баскетбол. Учебная игра 5*5		1	Март	
78	Выход на получение мяча. Подвижные игры		1	Март	
79	Создать представление о тактике нападения игры в баскетбол. Обучения элементарным навыкам игры в баскетбол. Освобождение от опеки защитника на свободное место.	1		Март	
80	Учебная игра в баскетбол. Учебная игра 5*5.		1	Март	
81	Выход на получение мяча. Подвижные игры		1	Март	
82	Штрафной бросок. Совершенствование техники выполнения штрафного броска		1	Апрель	
83	Противодействие выходу на свободное место. Совершенствование техники игры в защите.		1	Апрель	
84	Тактика нападения в 3. Правила взаимодействия: Совершенствование взаимодействию в тройках - «треугольник» «тройка со сменой мест».		1	Апрель	
85	Создать представление о тактике нападения игры в баскетбол: Обучения элементарным навыкам игры в баскетбол. Освобождение от опеки защитника на свободное место.		1	Апрель	
86	Учебная игра в баскетбол. Учебная игра 5*5.		1	Апрель	
87	Штрафной бросок. Правила броска: Совершенствование техники выполнения штрафного броска		1	Апрель	
88	Штрафной бросок. Правила броска: Совершенствование техники выполнения штрафного броска		1	Апрель	
89	Подстраховка. Обучение тактике защиты. Подстраховка с дальнего края.		1	Апрель	
90	Подстраховка. Совершенствование тактике защиты. Подстраховка с дальнего края.		1	Апрель	
91	Подстраховка. Совершенствование тактике защиты. Подстраховка с дальнего края.		1	Апрель	

92	Учебная игра в баскетбол. Учебная игра 5*5		1	Апрель	
93	Тактика нападения в 2. Обучение взаимодействию в парах – проход и скидка.		1	Апрель	
94	Скоростное ведение с переводами перед собой. Совершенствование скоростного ведения с переводами перед собой.		1	Май	
95	Подбор мяча в нападении. Совершенствование подбору мяча и добиванию.		1	Май	
96	Игра 1*1.Стритбол 1*1.		1	Май	
97	Подбор мяча в защите. Обучение подбору мяча и 1 передаче на отрыв.		1	Май	
98	Подбор мяча в защите. Совершенствование подбору мяча и 1 передаче на отрыв.		1	Май	
99	Подбор мяча в нападении. Совершенствование подбору мяча и добиванию.		1	Май	
100	Пivot: Совершенствование пивота вперед, назад, в зависимости от действий защитника.		1	Май	
101	Игра 1*1.Стритбол 1*1.		1	Май	
102	Тактика нападения в 3. Совершенствование взаимодействию в тройках - «треугольник» «тройка со сменой мест».		1	Май	
103	Создать представление о тактике нападения игры в баскетбол: Обучения элементарным навыкам игры в баскетбол. Освобождение от опеки защитника на свободное место.		1	Май	
104	Пivot: Совершенствование пивота вперед, наза, в зависимости от действий защитника.		1	Май	
105	Учебная игра в баскетбол. Учебная игра 5*5		1	Май	
106	Тактика нападения в 3. Обучение взаимодействию в тройках - «треугольника со сменой мест».		1	Май	
107	Учебная игра в баскетбол. Учебная игра 5*5		1	Май	
108	Учебная игра в баскетбол. Учебная игра 5*5		1	Май	

Преподаватель оставляет за собой право изменять темы занятий, количество часов, последовательность проведения в зависимости от уровня подготовленности группы, времени проведения соревнований, прочего

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 302
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 302
Протокол № 1 от «31» августа 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школы № 302
И.В. Захарова
Приказ № 162 от «31» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Баскетбол»

Возраст учащихся: 10- 13 лет.

Срок реализации: 2 года.

Задачи:

Обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;

- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты:

Личностные результаты:

– формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

– воспитание морально-этических и волевых качеств;

– дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

– умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

– умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

– определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

– уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;

- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Календарно-тематическое планирование 2 года обучения

№ п/п	Тема занятия, краткое содержание	Теория (количество часов)	Практика (количество часов)	Дата план	Дата факт
1	ТЕМА: Вводное занятие. ТЕОРИЯ: Техника безопасности на занятии. ПРАКТИКА: Совершенствование техники бега. Обучение стойки баскетболиста.	1	1	Сентябрь	
2	ТЕМА: Стойка. Ловля и передача мяча на месте. ПРАКТИКА: Обучение стойка тройной угрозы. Обучение ловли и передачи мяча на месте в парах.		1	Сентябрь	
3	ТЕМА: Формирование и развитие двигательных навыков ТЕОРИЯ: Роль двигательных навыков ПРАКТИКА: Развитие игровой выносливости и быстроты двигательной реакции	1	1	Сентябрь	

4	ТЕМА: Быстрота и ловкость. Дриблинг. ПРАКТИКА: Развитие быстроты и ловкости. Обучение ведению мяча на месте и в движении.		1	Сентябрь	
5	ТЕМА: Координации движений. Бросок мяча в кольцо. ПРАКТИКА: Упражнения для развития координации движений. Бросок мяча в кольцо с ближней дистанции.		1	Сентябрь	
6	ТЕМА: Техника броска после ведения. Игра. ПРАКТИКА: Обучение броску после дриблинга. Закрепление ведение и обучение передачи мяча в пол		1	Сентябрь	
7	ТЕМА: Дриблинг. ТЕОРИЯ: Техника дриблинга ПРАКТИКА: Совершенствование ведения мяча (на месте и в движении), с изменением направления по свистку.	1	1	Сентябрь	
8	ТЕМА: Передачи мяча. Игра 3*3. ПРАКТИКА: Совершенствование передач мяча в парах в движении. Учебная игра 3*3		1	Сентябрь	
9	ТЕМА: Развитие новых умений и навыков при игре в баскетбол, воспитание дисциплинированности. ПРАКТИКА: Совершенствование техники выполнения передачи мяча в движении и на месте двумя руками от груди. Совершенствование техники выполнения ведения мяча		1	Сентябрь	
10	ТЕМА: 2 шага. Техника броска на месте. ПРАКТИКА: Обучение элементу - 2 шага (на месте, в движении). Бросок мяча после автопаса.		1	Октябрь	
11	ТЕМА: Передачи мяча после остановки. ПРАКТИКА: Совершенствование передач на месте. Обучение передачам после остановки в 1 контакт (в тройках).		1	Октябрь	
12	ТЕМА: Передача мяча после дриблинга. ПРАКТИКА: Обучение передачам мяча после дриблинга.		1	Октябрь	
13	ТЕМА: Учебная игра в баскетбол. ПРАКТИКА: Учебная игра 4*4.		1	Октябрь	
14	ТЕМА: Броски мяча с точек. ПРАКТИКА: Совершенствование броска с точек.		1	Октябрь	
15	ТЕМА: Дриблинг с переводом мяча перед собой. ПРАКТИКА: Совершенствование ведения с переводом мяча перед собой.		1	Октябрь	
16	ТЕМА: Передача мяча одной рукой с отскоком от пола. ПРАКТИКА: Обучение техники передачи мяча с отскоком в пол.		1	Октябрь	
17	ТЕМА: Тактика нападения в 2. ПРАКТИКА: Обучение взаимодействию в парах «отдал и вышел».		1	Октябрь	

18	ТЕМА: Обучение стритболу 2*2. ТЕОРИЯ: Правила игры в стритбол. ПРАКТИКА: Стритбол 2*2.	1	1	Октябрь	
19	ТЕМА: Подбор мяча в нападении. ПРАКТИКА: Обучение подбору мяча и добиванию.		1	Октябрь	
20	ТЕМА: Выход для получения мяча ПРАКТИКА: Обучение L-образному выходу к мячу.		1	Октябрь	
21	ТЕМА: Подбор мяча в нападении. ПРАКТИКА: Совершенствование подбору мяча и добиванию.		1	Ноябрь	
22	ТЕМА: Подбор мяча в защите. ПРАКТИКА: Обучение подбору мяча и 1 передаче на отрыв.		1	Ноябрь	
23	ТЕМА: Учебная игра в баскетбол. ПРАКТИКА: Учебная игра 5*5.		1	Ноябрь	
24	ТЕМА: Пивот. ТЕОРИЯ: Техника пивота ПРАКТИКА: Обучение пивоту вперед, назад.	1	1	Ноябрь	
25	ТЕМА: Пивот ПРАКТИКА: Совершенствование пивота вперед, назад.		1	Ноябрь	
26	ТЕМА: Игра 1*1. ПРАКТИКА: Стритбол 1*1.		1	Ноябрь	
27	ТЕМА: Тактика нападения в 3. ПРАКТИКА: Обучение взаимодействию в тройках - «треугольник» «тройка со сменой мест».		1	Ноябрь	
28	ТЕМА: Создать представление о тактике нападения игры в баскетбол ТЕОРИЯ: Тактика нападения ПРАКТИКА: Обучения элементарным навыкам игры в баскетбол. Освобождение от опеки защитника на свободное место.	1	1	Ноябрь	
29	ТЕМА: Учебная игра в баскетбол. ТЕОРИЯ: Правила игры ПРАКТИКА: Учебная игра 5*5.	1	1	Ноябрь	
30	ТЕМА: Штрафной бросок. ПРАКТИКА: Совершенствование техники выполнения штрафного броска		1	Ноябрь	
31	ТЕМА: Противодействие выходу на свободное место. ПРАКТИКА: Совершенствование техники игры в защите.		1	Декабрь	
32	ТЕМА: Тактика нападения в 3. ПРАКТИКА: Совершенствование взаимодействию в тройках - «треугольник» «тройка со сменой мест».		1	Декабрь	
33	ТЕМА: Учебная игра в баскетбол. ПРАКТИКА: Учебная игра 5*5.		1	Декабрь	
34	ТЕМА: Тактика нападения в 2. ПРАКТИКА: Обучение взаимодействию в парах – проход и скидка.		1	Декабрь	

35	ТЕМА: Скоростное ведение с переводами перед собой. ПРАКТИКА: Совершенствование скоростного ведения с переводами перед собой.		1	Декабрь	
36	ТЕМА: Подбор мяча в нападении. ПРАКТИКА: Совершенствование подбору мяча и добиванию.		1	Декабрь	
37	ТЕМА: Подбор мяча в защите. ПРАКТИКА: Обучение подбору мяча и 1 передаче на отрыв.		1	Декабрь	
38	ТЕМА: Подбор мяча в защите. ПРАКТИКА: Совершенствование подбору мяча и 1 передаче на отрыв.		1	Декабрь	
39	ТЕМА: Подбор мяча в нападении. ПРАКТИКА: Совершенствование подбору мяча и добиванию.		1	Декабрь	
40	ТЕМА: Пивот ПРАКТИКА: Совершенствование пивота вперед, назад, в зависимости от действий защитника.		1	Декабрь	
41	ТЕМА: Игра 1*1. ПРАКТИКА: Стритбол 1*1.		1	Декабрь	
42	ТЕМА: Тактика нападения в 3. ПРАКТИКА: Совершенствование взаимодействию в тройках - «треугольник» «тройка со сменой мест».		1	Январь	
43	ТЕМА: Создать представление о тактике нападения игры в баскетбол ПРАКТИКА: Обучения элементарным навыкам игры в баскетбол. Освобождение от опеки защитника на свободное место.		1	Январь	
44	ТЕМА: Пивот ПРАКТИКА: Совершенствование пивота вперед, наза, в зависимости от действий защитника.		1	Январь	
45	ТЕМА: Учебная игра в баскетбол. ПРАКТИКА: Учебная игра 5*5		1	Январь	
46	ТЕМА: Тактика нападения в 3. ПРАКТИКА: Обучение взаимодействию в тройках - «треугольника со сменой мест».		1	Январь	
47	ТЕМА: Тактика нападения в 3. ПРАКТИКА: Обучение взаимодействию в тройках - «треугольника со сменой мест».		1	Январь	
48	ТЕМА: Тактика нападения в 3. ПРАКТИКА: Совершенствование взаимодействия в тройках - «треугольника со сменой мест».		1	Январь	
49	ТЕМА: Выход для получения мяча ПРАКТИКА: Совершенствование L-образному выходу к мячу.		1	Январь	
50	ТЕМА: Штрафной бросок. ТЕОРИЯ: Техника броска ПРАКТИКА: Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1	1	Январь	

51	ТЕМА: Противодействие выходу на свободное место. ПРАКТИКА: Совершенствование техники игры в защите.		1	Январь	
52	ТЕМА: Тактика нападения. Быстрый прорыв в парах. ПРАКТИКА: Обучение быстрому прорыву в парах.		1	Январь	
53	ТЕМА: Учебная игра в баскетбол. ПРАКТИКА: Учебная игра 5*5		1	Январь	
54	ТЕМА: Дриблинг мяча без зрительного контроля. ПРАКТИКА: Совершенствование дриблинга мяча без зрительного контроля.		1	Февраль	
55	ТЕМА: Тактика нападения. Быстрый прорыв в парах. ПРАКТИКА: Совершенствование быстрого прорыва в парах.		1	Февраль	
56	ТЕМА: Учебная игра в баскетбол. ПРАКТИКА: Учебная игра 5*5		1	Февраль	
57	ТЕМА: Тактика нападения. Игра в большинстве 2*1 и 3*2. ПРАКТИКА: Совершенствование тактики нападения. Создание преимущества в быстром прорыве и игра в большинстве 2*1, 3*2.		1	Февраль	
58	ТЕМА: Штрафной бросок. ПРАКТИКА: Совершенствование техники выполнения штрафного броска		1	Февраль	
59	ТЕМА: Техника и тактика игры в защите. ПРАКТИКА: Совершенствование техники и тактики игры в защите.		1	Февраль	
60	ТЕМА: Выход для получения мяча ПРАКТИКА: Совершенствование V-образному выходу к мячу.		1	Февраль	
61	ТЕМА: Учебная игра в баскетбол. ПРАКТИКА: Учебная игра 5*5		1	Февраль	
62	ТЕМА: Тактика нападения. Быстрый прорыв в тройках. ПРАКТИКА: Совершенствование быстрого прорыва в тройках.		1	Февраль	
63	ТЕМА: Тактика нападения в 3. ПРАКТИКА: Обучение взаимодействию в тройках - «восьмерка».		1	Февраль	
64	ТЕМА: Тактика защиты в 3. ПРАКТИКА: Обучению тактики защиты против взаимодействию в тройках – «треугольник», «восьмерка».		1	Февраль	
65	ТЕМА: Учебная игра в баскетбол. ПРАКТИКА: Учебная игра 5*5		1	Февраль	
66	ТЕМА: Тактика нападения. Игра в большинстве 2*1 и 3*2. ПРАКТИКА: Совершенствование тактики нападения. Создание преимущества в быстром		1	Март	

	прорыве и игра в большинстве 2*1, 3*2.				
67	ТЕМА: Выход для получения мяча ПРАКТИКА: Совершенствование L,V-образному выходу к мячу.		1	Март	
68	ТЕМА: Учебная игра в баскетбол. ПРАКТИКА: Учебная игра 5*5		1	Март	
69	ТЕМА: Выход на получение мяча Подвижные игры		1	Март	
70	ТЕМА: Создать представление о тактике нападения игры в баскетбол ПРАКТИКА: Обучения элементарным навыкам игры в баскетбол. Освобождение от опеки защитника на свободное место.		1	Март	
71	ТЕМА: Учебная игра в баскетбол. ПРАКТИКА: Учебная игра 5*5.		1	Март	
72	ТЕМА: Штрафной бросок. ПРАКТИКА: Совершенствование техники выполнения штрафного броска		1	Март	
73	ТЕМА: Противодействие выходу на свободное место. ПРАКТИКА: Совершенствование техники игры в защите.		1	Март	
74	ТЕМА: Тактика нападения в 3. ПРАКТИКА: Совершенствование взаимодействию в тройках - «треугольник» «тройка со сменой мест».		1	Март	
75	ТЕМА: Создать представление о тактике нападения игры в баскетбол ПРАКТИКА: Обучения элементарным навыкам игры в баскетбол. Освобождение от опеки защитника на свободное место.		1	Март	
76	ТЕМА: Учебная игра в баскетбол. ПРАКТИКА: Учебная игра 5*5.		1	Март	
77	ТЕМА: Штрафной бросок. ПРАКТИКА: Совершенствование техники выполнения штрафного броска		1	Апрель	
78	ТЕМА: Подстраховка. ТЕОРИЯ: Техника подстраховки ПРАКТИКА: Обучение тактике защиты. Подстраховка с дальнего края.	1	1	Апрель	
79	ТЕМА: Подстраховка. ПРАКТИКА: Совершенствование тактике защиты. Подстраховка с дальнего края.		1	Апрель	
80	ТЕМА: Подстраховка. ПРАКТИКА: Совершенствование тактике защиты. Подстраховка с дальнего края.		1	Апрель	
81	ТЕМА: Учебная игра в баскетбол. ПРАКТИКА: Учебная игра 5*5		1	Апрель	
82	ТЕМА: Учебная игра в баскетбол. ПРАКТИКА: Учебная игра 5*5		1	Апрель	

83	ТЕМА: Тактика нападения в 2. ПРАКТИКА: Обучение взаимодействию в парах – проход и скидка.		1	Апрель	
84	ТЕМА: Скоростное ведение с переводами перед собой. ПРАКТИКА: Совершенствование скоростного ведения с переводами перед собой.		1	Апрель	
85	ТЕМА: Подбор мяча в нападении. ПРАКТИКА: Совершенствование подбору мяча и добиванию.		1	Апрель	
86	ТЕМА: Подбор мяча в защите. ПРАКТИКА: Обучение подбору мяча и 1 передаче на отрыв.		1	Апрель	
87	ТЕМА: Подбор мяча в защите. ПРАКТИКА: Совершенствование подбору мяча и 1 передаче на отрыв.		1	Апрель	
88	ТЕМА: Подбор мяча в нападении. ПРАКТИКА: Совершенствование подбору мяча и добиванию.		1	Май	
89	ТЕМА: Пивот ПРАКТИКА: Совершенствование пивота вперед, назад, в зависимости от действий защитника.		1	Май	
90	ТЕМА: Игра 1*1. ПРАКТИКА: Стритбол 1*1.		1	Май	
91	ТЕМА: Тактика нападения в 3. ПРАКТИКА: Совершенствование взаимодействию в тройках - «треугольник» «тройка со сменой мест».		1	Май	
92	ТЕМА: Тактика нападения в 3. ПРАКТИКА: Совершенствование взаимодействию в тройках - «треугольник» «тройка со сменой мест».		1	Май	
93	ТЕМА: Создать представление о тактике нападения игры в баскетбол ТЕОРИЯ: Обучения элементарным навыкам игры в баскетбол ПРАКТИКА: Освобождение от опеки защитника на свободное место.	1	1	Май	
94	ТЕМА: Пивот ПРАКТИКА: Совершенствование пивота вперед, наза, в зависимости от действий защитника.		1	Май	
95	ТЕМА: Учебная игра в баскетбол. ПРАКТИКА: Учебная игра 5*5		1	Май	
96	ТЕМА: Тактика нападения в 3. ПРАКТИКА: Обучение взаимодействию в тройках - «треугольника со сменой мест».		1	Май	
97	ТЕМА: Учебная игра в баскетбол. ПРАКТИКА: Учебная игра 5*5		1	Май	
98	ТЕМА: Учебная игра в баскетбол. ПРАКТИКА: Учебная игра 5*5		1	Май	

Преподаватель оставляет за собой право изменять темы занятий, количество часов, последовательность проведения в зависимости от уровня подготовленности группы, времени проведения соревнований, прочего

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В ходе реализации программы планируется подготовка и участие в различных районных, городских соревнованиях.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

СДАЧА КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

Группа	Прыжок в длину с места (см)		Челночный бег 4x9 м (сек)		Бег 20 м (сек)		Бег 40 сек (м)		Прыжки через скакалку за 1 минуту (кол-во раз)	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
	170	160	11,0	11,2	4,0	4,2	160	140	100	110

Общая физическая подготовка

№ п/п	Приемы игры	1 год	2 год
		10-11 лет	12-13 лет
1	Техника бега	+	+
2	Координация движений	+	+
3	Развитие скоростных способностей	+	+
4	Укрепление мышечного корсета	+	+
5	Укрепление связочного аппарата	+	+
6	Техника перемещения (адаптированных под баскетбольные упражнения)	+	+
7	Силовая подготовка		+
8	Прыжковая подготовка (повышение высоты прыжка и прыжковой выносливости)		+
9	Скоростная выносливость		+

Техника нападения

№ п/п	Приемы игры	1 год	2 год
		10- 11 лет	12- 13 лет
1	Стойка баскетболиста	+	+
2	Стойка тройной угрозы	+	+
3	Ловля мяча	+	+
4	Держание мяча в зависимости от ситуации	+	+
5	Уход с места (прямой, скрестный)	+	+
6	Остановка в один контакт	+	
7	Остановка в два контакта		+
8	Пивотирование на месте (с мячом, без мяча)	+	+
9	<p>Дриблинг на месте (на месте и в движении):</p> <ul style="list-style-type: none"> • правой, левой по прямой спиной и лицом; • с изменением направления; • с изменением скорости; • с изменением высоты отскока; • переводы: <ul style="list-style-type: none"> ✓ перед собой; ✓ под ногой; ✓ за спиной. • усложнение технических приемов; • связки переводов; • увеличение скорости перевода и перемещения; • «Обкатка» • серийные переводы 	+	+
10	<p>Передачи (на месте и после остановки в 1 контакт)</p> <ul style="list-style-type: none"> • правой/левой рукой от пояса (прямой/скрестный шаг); • передачи в пол и по воздуху; • передачи 2 руками; • бейсбольный пас (из статического положения); • передачи после дриблинга, получения мяча, после подбора; • передачи без остановок (одной/двумя руками); • обводящие передачи (в пол/по воздуху); • передачи в позицию центрального; • скрытые передачи (из-за спины, головы, полукрюк, в пол, по воздуху). 	+	+
11	<p>Бросок мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> • с места; • после автопаса; • после дриблинга; • после получения передачи; • бросок в проходе; • выход для получения мяча <ul style="list-style-type: none"> ✓ V-образный; ✓ L-образный; ✓ Front door, back door; 	+	+

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ полукрюк (после прохода по диагонали и подбора); ✓ бросок в проходе снизу; ✓ бросок с 6,25. 		
12	Финты (на бросок, на проход, на передачу).		+

Тактика нападения

№ п/п	Приемы игры	1 год	2 год
		10-11 лет	12-13 лет
1	Развитие быстрого прорыва: <ul style="list-style-type: none"> • 1 передача, • ситуация 2*0; 2*1; • 3*0; 3*2; • 4*0; 4*3; • 5*0; 5*4. 	+ +	+ + +
2	Позиционное нападение: <ul style="list-style-type: none"> • пас-вход: • создание пространства для прохода: • проход – скидка; • постановка заслона. 	+ +	+ + +