

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

ПРИНЯТО  
Решением Педагогического  
совета ГБОУ школы № 302  
Протокол № 1 от «31 » августа 2021  
г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ школы № 302  
И.В.  
Захарова Приказ № 171 от «31»  
августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ  
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

«Баскетбол»

Возраст учащихся: 13- 16 лет.

Срок реализации: 2 года.

Составитель  
Михайлова Е.Д.  
Педагог доп. образования

Санкт-Петербург

**Цель:** формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

**Задачи:**

образовательные

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.
- обучить технике и тактике двигательных

действий. воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа

жизни. развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;

оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.
- содействовать физическому развитию.
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия, краткое содержание	Теория (количество часов)	Практика (количество часов)	Дата план	Дата факт
1	ТЕМА: Вводное занятие	1	1	сентябрь	
2	ТЕОРИЯ: Техника безопасности на занятии.	1	1	сентябрь	
3	Техника бега. Стойка баскетболиста		2	сентябрь	
4	ТЕМА: Стойка тройной угрозы.		2	сентябрь	
5	Ловля мяча на месте		2	сентябрь	
6	ТЕМА: Упражнения на выносливость.		2	сентябрь	
7	Бег на 30 м. Бег на 500 м		2	сентябрь	
8	ТЕМА: Развитие координации движений		2	сентябрь	
9	Уход с места (прямой, скрестный )		2	сентябрь	
10	ТЕМА: Упражнения на быстроту и ловкость		2	октябрь	
11	Ведение мяча на месте		2	октябрь	
12	Ведение мяча в движении		2	Октябрь	
13	ТЕМА: Силовые упражнения.		2	октябрь	
14	Ведение мяча на месте и в движении, обвод фишек		2	октябрь	
15	ТЕМА: Упражнения для развития координации движений		2	октябрь	
16	Бросок мяча в кольцо с ближней дистанции		2	октябрь	
17	учебная игра		2	октябрь	
18	ТЕМА: Упражнения на ловкость		2	октябрь	
19	Учебная игра 1X1. Подвижные игры		2	ноябрь	

20	ТЕМА: Бросок мяча с ближней дистанции		2	ноябрь	
21	Передачи мяча в парах на месте		2	ноябрь	
22	ТЕМА: Ведение мяча(на месте и в движении): с изменением направления по свистку. Учебная		2	ноябрь	
	Игра				
23	ТЕМА: Передачи мяча в парах в движении		2	ноябрь	
24	ПРАКТИКА: учебная игра 3Х3	1	1	ноябрь	
25	ТЕМА: Ловля мяча на месте в парах		2	ноябрь	
26	Броски со штрафной линии. Броски с точек.		2	ноябрь	
27	Передачи мяча в парах		2	декабрь	
28	ТЕМА: Передачи мяча на месте правой и левой рукой в парах. Подвижные игры .		2	декабрь	
29	ТЕМА: Бросок мяча на месте		2	декабрь	
30	Бросок мяча после автопаса. Учебная игра		2	декабрь	
31	ПРАКТИКА: Учебная игра		2	декабрь	
32	ТЕМА: Выполнение передач		2	декабрь	
33	разными способами.		2	декабрь	
34	ПРАКТИКА: Учебная игра в баскетбол		2	декабрь	
35	ТЕМА: Подвижные игры. Игра по упрощенным правилам.		2	декабрь	
36	ТЕМА: Передачи (на месте и после остановки в 1 контакт)	1	1	январь	
37	ТЕМА: Передачи мяча в парах. Передачи после дриблинга,	1	1	январь	
38	ТЕМА: Учебная игра в баскетбол.		2	январь	
39	Броски мяча в кольцо с точек	1	1	январь	
40	ТЕМА: Скоростное ведение. ПРАКТИКА: Учебная игра в баскетбол	1	1	январь	
41	ТЕМА: Скоростное ведение.		2	январь	
42	Учебная игра в баскетбол		2	февраль	
43	ТЕМА: Передачи правой/левой рукой от пояса (прямой/скрестный шаг);		2	февраль	

44	Ведение мяча в парах, в тройках.	1	1	февраль	
45	ТЕМА: Передачи 2 руками от груди	1	1	февраль	
46	ТЕМА: Передачи после дриблинга, получения		2	февраль	

	мяча. После подбора отрыв вперед. Ведение мяча				
47	ТЕМА: Бросок мяча: места; после автопаса;		2	февраль	
48	Учебная игра		2	февраль	
49	ТЕМА: Бросок мяча: после дриблинга;		2	февраль	
50	учебная игра 1X1	1	1	март	
51	ТЕМА: Бросок мяча: после получения передачи;		2	март	
52	ТЕМА: Выход для получения мяча:		2	март	
53	V-образный		2	март	
54	ТЕМА: Выход для получения мяча		2	март	
55	L-образный;		2	март	
56	ТЕМА: Прыжок толчком двух ног	2		март	
57	Броски в кольцо с двух шагов		2	март	
58	ТЕМА: Прыжок толчком двух ног		2	март	
59	Броски в кольцо с двух шагов		2	Апрель	
60	ТЕМА: Остановка прыжком		2	Апрель	
61	Броски в кольцо с двух шагов		2	Апрель	
62	ТЕМА: Повороты с мячом. Бросок мяча в двух шагов. Броски мяча в кольцо с точек		2	Апрель	
63	ТЕМА: Повороты назад		2	Апрель	
64	Передачи мяча в движении и на месте		2	Апрель	
65	ТЕОРИЯ: Техника выполнения передачи		2	Апрель	
66	Ловля мяча двумя руками в движении		2	Апрель	
67	ТЕМА: Передача мяча двумя руками от груди		2	Май	
68	ТЕМА: Передача мяча одной рукой		2	Май	
69	ТЕМА: Передача мяча одной рукой правой левой. Бросок с места		2	Май	

70	ТЕМА: Ведение мяча с высоким отскоком		2	Май	
71	Ведение мяча на скорость , Ведение мяча на время. Подвижные игры		2	Май	
72	ТЕМА: Ведение мяча с низким отскоком		2	Май	