

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 № 171 от «31» августа 2021 г.

Рабочая программа 2 года обучения

к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
«Баскетбол»

Возраст учащихся: 10-13 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель
Антропова О.И.
педагог доп. образования

Санкт-Петербург
2021

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.

№ 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 взаимодействия 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, назад, 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	