

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

ПРИНЯТО решением
Педагогического совета
ГБОУ школы № 302 Фрунзенского района
Протокол №1 от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школы № 302
И.В.Захарова
Приказ № 296/2 от «29» августа 2024 г.

Подписано электронной подписью
Сертификат: № 00e737af0e6d52fcb14f0bf3522255a852
ГБОУ школа № 302 Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Владелец: Захарова И.В., директор
Действителен: до 23.08.2025

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

Возраст учащихся: 11-17 лет

Разработчик: Михайлова Е.Д.

педагог дополнительного
образования

Санкт-Петербург
2024 год

Рабочая программа

1 год обучения

Задачи:

Обучающие:

- совершенствовать ранее освоенные двигательные умения;
- формировать новые технические и тактические навыки игры в баскетбол;
- развивать специальные физические качества баскетболиста посредством специальных упражнений с мячом (координационные способности - меткость, глазомер, способность дифференцировать пространственные, временные и силовые параметры, прыгучесть, выносливость общую и специально-игровую);
- формировать способность тактического мышления командной игры для реализации их в соревновательной деятельности.

Развивающие:

- укреплять здоровье;
- улучшать физическое развитие и физические качества;
- совершенствовать функциональные системы (костная, сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная);
- повышать работоспособность организма;
- повышать защитные свойства организма;
- развивать и укреплять психоэмоциональные процессы (мышление, внимание, память).

Воспитательные:

- приучать школьников к строгому соблюдению режима дня, к ежедневным занятиям физическими упражнениями, к здоровому образу жизни;
- воспитывать положительные черты характера (организованность, самостоятельность, активность и дисциплинированность);
- воспитывать нравственные качества (честность, справедливость, взаимопомощь, коллективизм, в том числе чувство команды, ответственность);
- формировать проявление волевых качеств (смелость, решительность, инициативность, уверенность в своих силах, настойчивость в преодолении трудностей, целеустремлённость и выдержка).

Планируемые результаты

Личностные

К концу первого года обучения по программе ребёнок:

- приобретёт позитивный опыт взаимодействия в коллективе;
- повысит уровень самостоятельности в работе;
- расширит круг своих интересов, связанных с баскетболом;
- усидчивость и волевые качества станут более развитыми.

Метапредметные

К концу первого года обучения по программе учащийся:

- углубит знания об истории баскетбола;
- расширит знания по работе с учебной литературой;
- познакомится с разделением обязанностей по видам баскетбольной деятельности (организатора соревнований, судьи, тренера) в процессе занятий и участия в баскетбольных соревнованиях;

Предметные

К концу обучения по программе у учащегося будет:

- формирование ключевых компетенций средством игры в баскетбол;
- формирование критического мышления;

- умение находить простейшие тактические идеи и приемы и использовать их в практической игре;
- умение оценивать позицию и реализовать материальный перевес;
- овладение навыками игры в баскетбол.

Содержание программы первого года обучения

1-2. Введение в программу. Набор в группу.

Правила поведения и техники безопасности.

Теория:

- Роль спортивных игр, в частности баскетбола, в современном мире.

Практика:

- Набор детей на программу, формирование групп, презентация программы, инструктаж по технике безопасности, организация и правила поведения.

Форма контроля:

- Опрос о знании игры в баскетбол, о мотивации занятий баскетболом. Вводное тестирование общей, специальной и технической подготовленности. Вводный инструктаж по технике безопасности, правилам поведения, гигиеническим нормам, спортивной форме.

3. Общая физическая подготовка.

Теория:

- Основные двигательные качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, прыгучесть)

Практика:

- ОРУ без мячей, с мячами, упражнения на развитие двигательных качеств без предметов.

Форма контроля:

- Поэтапное и П тестирование общей физической подготовленности проводится 2-3 раза за учебный год и в конце учебного года.

4. Специальная техническая подготовка.

Теория:

- Техника и способы выполнения основных двигательных навыков баскетболиста.

Практика:

- стойки, перемещение баскетболиста.
- ведение мяча различными способами.

Форма контроля:

- Текущее и поэтапное техническое тестирование на результативность основных технических приёмов.

5. Специальная тактическая подготовка.

Теория:

- значение тактики в спортивных играх, в частности в баскетболе, различные способы нападения и защиты, их взаимодействие.

Практика:

- защитные действия игроков.
- взаимодействие двух игроков (партнёров, защиты и нападения).

Формы контроля:

- Учебные игры с заданиями, разбор игр, командной и личной результативности.

6. Контрольные испытания.

Теория:

- ознакомление с контрольными тестами

Практика:

- контрольные упражнения на занятиях (текущий контроль).

Формы контроля:

- Поэтапное и итоговое тестирование, контроль личной результативности в освоении

технических приёмов и физической подготовленности (ведение дневника).

7. Учебно-тренировочные игры.

Теория:

- правила игры в баскетбол.

Практика:

- учебно-тренировочные двухсторонние игры по упрощённым правилам, с ограничениями по правилам, стритбол, мини-баскетбол.

Форма контроля:

- Правила игры, судейства (опрос), практика судейства, учебные игры с заданиями, разбор игр.

8. Соревнования.

Теория:

- значение и правила соревнований.

Практика:

- контрольные игры на учебных занятиях, матчевые встречи, участие в чемпионате школы.

Форма контроля:

- Положение о соревнованиях, разбор личных и командных достижений в каждом соревновании.

В конце каждого года обучения на заключительном занятии подведение итогов с обсуждением достигнутых результатов.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Баскетбол» на 2024-2025 учебный год
1 год обучения

<i>Месяц</i>	<i>Число</i>	<i>Тема</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Итого часов в месяц</i>
сентябрь		Набор занимающихся. Техника безопасности. Теория: «Баскетбол в современном мире»	2	
		Техника безопасности. Теория: «Основные двигательные качества баскетболиста». Специальные упражнения с баскетбольными мячами. Эстафеты	2	
		Теория: «Гигиенические знания и навыки». Развитие скорости и ловкости. Жонглирование и передачи баскетбольных мячей. Эстафеты с ведением	2	
		Теория: «Гигиенические знания и навыки». Развитие скорости и ловкости. Жонглирование и передачи баскетбольных мячей. Эстафеты с ведением	2	
		Теория: «Из истории баскетбола». Развитие ловкости. Жонглирование и передачи баскетбольных мячей. Эстафеты с ведением	2	
		Теория: «Основные правила владения и игры баскетбольным мячом». Совершенствование передач, ведения. Эстафеты	2	
		Теория: «Основные правила игры». Развитие прыгучести. Совершенствование техники броска. Учебная игра	2	
		Теория: «Основные правила игры». Развитие прыгучести. Совершенствование техники броска. Учебная игра	2	

октябрь		Теория: «Основные правила игры». Развитие прыгучести. Совершенствование техники броска. Учебная игра	2	
		Теория: «Ловкость в баскетболе». Броски одной рукой – техника. Передачи и приём одной рукой	2	
		Теория: «Взаимодействие игроков в баскетболе». Специальные упражнения по взаимодействию игроков. Контакты, персональная опека. Учебная игра	2	
		Теория: «Взаимодействие игроков в баскетболе». Специальные упражнения по взаимодействию игроков. Контакты, персональная опека. Учебная игра	2	
		Теория: «Тактика взаимодействия игроков в баскетболе». Развитие ловкости. Учебная игра	2	
		Совершенствование ведения, передач. Передачи одной рукой в движении. Броски (средняя дальность). Учебная игра	2	
		Совершенствование ведения, передач. Передачи одной рукой в движении. Броски (средняя дальность). Учебная игра	2	
		Совершенствование техники бросков. Штрафные броски с выходом на подбор. Учебная игра	2	
ноябрь		Броски с двух шагов после ведения, с передачи, на месте, в движении. Учебная игра	2	
		Броски с двух шагов после ведения, с передачи, на месте, в движении. Учебная игра	2	
		Теория: «Тактика нападения и защиты». Передачи в парах (на месте, в движении)	2	
		Теория: «Тактика нападения – быстрый прорыв». Совершенствование ведения на скорости. Учебная игра	2	
		Теория: «Тактика нападения – быстрый прорыв». Совершенствование ведения на скорости. Учебная игра	2	
		Быстрый прорыв дриблингом. С преследованием защиты. Броски в кольцо. Учебная игра	2	
		Тактика нападения «Быстрый прорыв длинной передачей». Совершенствование дальних передач. Учебная игра	2	
		Тактика нападения «Быстрый прорыв длинной передачей». Совершенствование дальних передач. Учебная игра	2	
декабрь		Совершенствование передач в парах: на месте, в движении. Дальние передачи. Учебная игра	2	
		Защитные действия: персональная защита. Проход к щиту. Учебная игра	2	
		Защитные действия: персональная защита. Проход к щиту. Учебная игра	2	
		Роль центрального игрока в позиционном нападении. Учебная игра	2	
		Позиционное нападение сходом к кольцу. Учебная игра	2	

		Позиционное нападение с проходом к кольцу. Учебная игра	2	
		Теория: «Правила судейства. Штрафные броски, подборы мяча». Учебная игра	2	
		Упражнения с набивными мячами. Контроль штрафного броска. Учебная игра	2	
январь		Упражнения с набивными мячами. Контроль штрафного броска. Учебная игра	2	
		Совершенствование передач одной рукой в парах, у стенки, в движении. Учебная игра	2	
		Развитие ловкости. Броски мяча крюком у кольца. Учебная игра	2	
		Развитие ловкости. Броски мяча крюком у кольца. Учебная игра	2	
		Трёхочковые броски. Упражнения с набивными мячами. Учебная игра	2	
		Упражнения на ловкость: передачи в парах с двумя мячами различными способами	2	
		Упражнения на ловкость: передачи в парах с двумя мячами различными способами	2	
		Совершенствование ловли и передачи одной рукой. Учебная игра с передачами	2	
февраль		Совершенствование бросков одной рукой справа/слева от кольца. Учебная игра	2	
		Совершенствование бросков одной рукой справа/слева от кольца. Учебная игра	2	
		Быстрый прорыв 1-2 передачами. Дальние передачи. Учебная игра	2	
		Быстрый прорыв дриблингом с сопровождением защиты. Учебная игра	2	
		Быстрый прорыв дриблингом с сопровождением защиты. Учебная игра	2	
		Совершенствование передач в движении, бросков. Учебная игра	2	
		Совершенствование приёмов (ведения, передач, бросков). Учебная игра	2	
		Совершенствование приёмов (ведения, передач, бросков). Учебная игра	2	
март		Совершенствование приёмов. Учебные игры	2	
		Подведение итогов по техническим приёмам. Учебные игры	2	
		Подведение итогов по техническим приёмам. Учебные игры	2	
		Передачи различными способами в парах двумя мячами. Учебная игра	2	
		Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Учебная игра	2	
		Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Учебная игра	2	
		Правила игры, судейство. Совершенствование приёмов взаимодействия	2	

		Совершенствование взаимодействий игроков в парах. Командные игры	2	
апрель		Совершенствование взаимодействий игроков в парах. Командные игры	2	
		Взаимодействие игроков. Тактика нападения и защиты. Командные игры	2	
		Взаимодействие игроков нападения при броске и доигрывании мяча	2	
		Взаимодействие игроков нападения при броске и доигрывании мяча	2	
		Контроль результативности штрафных бросков. Учебная игра	2	
		Контроль результативности бросков с двух шагов. Учебная игра	2	
		Контроль результативности бросков с двух шагов. Учебная игра	2	
		Контроль результативности трёхочковых бросков. Учебная игра	2	
		Контроль результативности подборов мяча. Учебная игра	2	
		Контроль результативности подборов мяча. Учебная игра	2	
май		Контроль результативности подборов мяча слёту и доигрывания. Учебная игра	2	
		Совершенствование приёмов передач. Контроль результативности передач	2	
		Совершенствование приёмов передач. Контроль результативности передач	2	
		Подведение итогов результативности приёмов. Учебная игра	2	
		Подведение итогов за учебный год. Учебная игра	2	
		Подведение итогов за учебный год. Учебная игра	2	
ИТОГО			144	