

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 2 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

2 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 второго 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 второго 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 второго года обучения

1-2. Правила поведения и техники безопасности.

Теория:

- Краткий обзор истории и особенности игры в баскетбол.

Практика:

- Дополнительный набор в группу, инструктаж ТБ, гигиенические знания и навыки.

Форма контроля:

- Опрос. Вводное тестирование. Инструктаж по технике безопасности, правилам поведения, спортивной форме.

3. Общая физическая подготовка.

Теория:

- Их значение для баскетболиста и формы проявления в игровых ситуациях.

Практика:

- ОРУ с предметами и оборудованием, тренажерами.

Форма контроля:

- Поэтапное и итоговое тестирование ОФП 2 раза в течение года и в конце года.

4. Специальная техническая подготовка.

Теория:

- Вариации технических приемов в игровых ситуациях.

Практика:

- использование технических приемов в игровых ситуациях.
- ловля и передача мяча двумя и одной рукой (от плеча, из-за головы, нижняя).
- броски мяча в кольцо различными способами (двумя руками от груди, из-за головы, снизу, одной рукой) с места, в движении, с передачи.

Форма контроля:

- Текущее и поэтапное техническое тестирование на личную результативность основных технических приемов.

5. Специальная тактическая подготовка.

Теория:

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

Практика:

- персональная и командная тактика нападения (различные комбинации игроков в нападении: 2+1+2, 1+2+1 и др.).

двухсторонняя учебная игра, как овладение игровой способностью (игра по упрощенным правилам).

- персональная и командная тактика защиты (различные комбинации игроков в защите).
- персональная и командная тактика защиты (различные комбинации игроков в защите).

Форма контроля:

- Учебные игры с заданиями, разбор игр.

6. Контрольные испытания.

Теория:

- ознакомление с динамикой результатов, способы фиксации динамики результатов.

Практика:

- поэтапное тестирование двигательных качеств и технических навыков.

Форма контроля:

- Поэтапное и итоговое тестирование. Личная результативность (ведение дневника).

7. Учебно-тренировочные игры.

Теория:

- стритбол, мини-баскетбол.

Практика:

- командные соревнования по спортивным правилам.

Форма контроля:

- Практика судейства. Разбор. Учебные игры с заданиями, разбор игр.

8. Соревнования.

Теория:

- устремленность к достижению результатов, проявление характера и воли в игре, подведение итогов игр.

Практика:

- в спартакиаде школьников и других соревнованиях

Форма контроля:

- 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
2 год обучения

<i>Месяц</i>	<i>Число</i>	<i>Тема</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Итого часов в месяц</i>
сентябрь		Техника безопасности на занятиях баскетболом. Теория: «Баскетбол в современном мире»	2	
		Техника безопасности. Теория: «Двигательные качества баскетболиста». Учебная игра	2	
		Определение уровня начальной подготовки. Развитие двигательных качеств – ловкости, прыгучести. Совершенствование техники броска. Учебная игра	2	
		Развитие прыгучести (специальные упражнения). Штрафные броски. Учебная игра.	2	
		Развитие скоростных качеств. Броски с двух шагов – совершенствование шагов и заключительного броска, с ведением на скорости. Учебная игра	2	
		Развитие скоростных качеств и ловкости. Совершенствование передач: с двумя мячами, в движении в парах, на скорости. Учебная игра	2	
		Развитие силовых качеств. Дальние передачи, трёхочковые броски. Учебная игра	2	
		Развитие силовых качеств: трёхочковые броски (контроль результативности) из центра зала, от щита до щита. Учебная игра	2	
октябрь		Теория: Тактика нападения (быстрый прорыв, позиционная) и тактика защиты (зонная, личная защита). Нападение 2+1. Учебная игра	2	
		Теория: быстрый прорыв (дриблингом, передачей). Специальные упражнения для быстрого прорыва. Учебная игра	2	

		Теория: «Персональная защита» Специальные упражнения по персональной защите и учебная игра с персональной защитой	2	
		Теория: «Зонная защита» Специальные упражнения с проходом, дальним броском при использовании зонной защиты в учебной игре	2	
		Контроль бросков с двух шагов при жёсткой персональной защите. Учебная игра	2	
		Теория: «Позиционное нападение при зонной защите». Специальные упражнения и учебная игра	2	
		Нападение 2+1+2 с переходом в позиционное нападение. Учебная игра	2	
		Нападение быстрый прорыв дальней передачей. Учебная игра	2	
ноябрь		Нападение быстрый прорыв дриблингом. Контроль результативности. Учебная игра	2	
		Тактика позиционного нападения (совершенствование передач и перемещений). Учебная игра	2	
		Тактика позиционного нападения, функция центрального игрока. Учебная игра	2	
		Взаимодействие игроков при позиционном нападении. Учебная игра	2	
		Контроль трёхочковых и штрафных бросков. Учебная игра	2	
		Финты и скрытые движения и передачи. Учебная игра	2	
		Совершенствование броска крюком у кольца. Учебная игра	2	
		Развитие двигательных качеств. Подборы мяча в прыжке и доигрывание. Учебная игра	2	
декабрь		Развитие двигательных качеств (прыгучести). Доигрывание мяча в прыжке. Учебная игра	2	
		Подборы и доигрывание мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра	2	
		Развитие ловкости. Персональная защита. Учебная игра	2	
		Развитие силовых качеств (упражнения с набивными мячами). Блокировка. Учебная игра	2	
		Развитие скоростных качеств. Роль разыгрывающего. Учебная игра	2	
		Взаимодействие игроков при защите и нападении. Учебная игра	2	
		Контроль штрафных и трёхочковых бросков. Учебная игра	2	
		Совершенствование бросков и взаимодействия игроков. Учебная игра	2	
январь		Совершенствование взаимодействия игроков в быстром прорыве. Учебная игра	2	
		Подведение итогов за полугодие. Учебная игра	2	
		Развитие ловкости. Взаимодействие игроков. Учебная игра	2	
		Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. Учебная игра	2	
		Тактика нападения быстрым прорывом. Учебная игра	2	

		Совершенствование приёмов в игровых ситуациях. Учебная игра	2	
		Взаимодействие игроков в игровых ситуациях. Учебная игра	2	
		Позиционное нападение. Учебная игра	2	
февраль		Позиционное нападение и персональная защита. Учебная игра	2	
		Взаимодействие игроков в позиционном нападении. Учебная игра	2	
		Развитие ловкости и прыгучести. Учебная игра	2	
		Тактика нападения (2+1+2). Роль центрального игрока. Учебная игра	2	
		Позиционное нападение и блокировка игроков. Учебная игра	2	
		Персональная защита, взаимодействие игроков. Учебная игра	2	
		Совершенствование в подборе мяча и доигрывании в прыжке. Учебная игра	2	
		Развитие прыгучести. Доигрывание в прыжке. Учебная игра	2	
март		Финты и скрытые передачи при атаке. Учебная игра	2	
		Дальние передачи и дальние броски. Учебная игра	2	
		Нападение быстрым прорывом (передачей, дриблингом). Учебная игра	2	
		Развитие прыгучести. Совершенствование подбора мяча в прыжке. Учебная игра	2	
		Совершенствование бросков (штрафные, трёхочковые). Учебная игра	2	
		Передачи в движении (2-3) с последующей атакой кольца. Учебная игра	2	
		Развитие ловкости. Роль центрального игрока в нападении. Учебная игра	2	
		Позиционное нападение с проходом к кольцу. Учебная игра	2	
апрель		Взаимодействие игроков у щита при нападении. Скрытые передачи. Учебная игра	2	
		Позиционное нападение: взаимодействие игроков, проходы, дальние броски. Учебная игра	2	
		Тактика нападения в быстром прорыве. Учебная игра	2	
		Совершенствование взаимодействия игроков в быстром прорыве. Учебная игра	2	
		Развитие силовых качеств. Броски. Учебная игра	2	
		Развитие скоростных качеств. Быстрый прорыв дриблингом. Учебная игра	2	
		Развитие прыгучести. Подборы, доигрывания. Учебная игра	2	
		Комплекс упражнения с набивными мячами. Учебная игра	2	
		Контроль результативности штрафных бросков, трёхочковых. Учебная игра	2	

		Контроль результативности бросков с двух шагов. Учебная игра	2	
май		Контроль результативности подборов мяча. Учебная игра	2	
		Контроль результативности подборов слёту и доигрывания.. Учебная игра	2	
		Контроль результативности передач (дальних). Учебная игра	2	
		Контроль результативности передач при атаке кольца. Учебная игра	2	
		Подведение итогов по результативности приёмов. Учебная игра	2	
		Подведение итогов за год. Учебная игра	2	
ИТОГО			144	