

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №378  
Кировского района г. Санкт – Петербурга  
Отделение дополнительного образования детей «РИТМ»

**«ПРИНЯТО»**  
Педагогическим советом  
ГБОУ лицей №378  
Решение от «30» 08 2022  
Протокол № 9

**«УТВЕРЖДЕНО»**  
Приказом № 293 от «30» 08 2022  
Директор ГБОУ лицей №378  
С.Ю.Ковалюк С.Ю.Ковалюк

Рабочая программа

# «Баскетбол»

Возраст учащихся: 11-14 лет  
Второй год обучения

Разработчик программы:  
Боженкова Елена Александровна,  
Педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург

### **1.1. Особенности организации образовательного процесса**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» 2 года обучения рассчитана на 144 часа в год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа (4 часа в неделю). К занятиям допускаются учащиеся успешно освоившие 1 год обучения по данной программе и переведённые на 2 год обучения, возможен набор новых учащихся не более 30% от общего количества учащихся в группе. Все учащиеся должны не иметь противопоказания для занятий спортом (справка), возраст 11-14 лет (мальчики, девочки). Количество учащихся 12-15 человек.

### **1.2. Задачи программы 2-го года обучения.**

#### ***Образовательные задачи***

- усиление обеспечения всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- укрепление знаний технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- укрепление знаний основ индивидуальной, групповой и командной тактик игры в баскетбол;
- обучение учащихся безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий.
- укрепление и отработка знаний освоения процесса игры в соответствии с правилами баскетбола;

#### ***Развивающие задачи.***

- укрепление внимания, воображение у учащихся
- отработка у учащихся двигательные умения и навыки, необходимые для занятий баскетболом

### **3. Воспитательные задачи.**

- воспитание у учащихся дисциплинированности, решительности, чувство коллективизма, чувств: взаимопомощи и взаимопонимания;
- развитие лидерских качеств
- воспитание потребность в здоровом образе жизни и систематическим занятиям спортом или физической культурой.

### **1.3. Содержание программы 2 года обучения**

#### **1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и спорт в России. Врачебный контроль**

Теория:

- Инструктаж по технике безопасности.
- Форма одежды, расписание, планы на полугодие.
- Развитие баскетбола в России Лучшие Российские команды, тренеры, и баскетболисты.
- Врачебный контроль:
  - Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом.
  - Значение и содержание самоконтроля.
  - Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс.
  - Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение.
- Причины травм на занятиях по баскетболу и их предупреждение.

#### **2. Общая и специальная физическая подготовка**

Теория:

- Правила выполнения общеразвивающих упражнений;

- Правила выполнения упражнений с набивным мячом;
- Правила выполнения акробатических упражнений;
- Правила выполнения упражнений в висах и упорах;
- Правила выполнения легкоатлетических упражнений (заданий);
- Правила выполнения упражнений на развитие силы, ловкости;

Практика:

- **Общеразвивающие упражнения без предметов.** Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

- **Упражнения с набивным мячом (2 кг.).** Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

- **Акробатические упражнения.** Кувырок вперёд с прыжка. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперёд из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

- **Легкоатлетические упражнения.** Бег 60 м. на скорость. Повторный бег до 5 x 60 м., до 3 x 100 м. Бег медленный до 25 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 2000 м. Бег 400 и 500 м. Челночный бег 3x10

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого и утяжелённого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега. Толкание набивного мяча (1 – 2 кг.), ядра (3 кг.) с места, стоя боком к направлению метания.

- **Подвижные игры.** Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

*Спортивные игры.* Ручной мяч.

- **Специальные упражнения для развития быстроты.** Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30, 60 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

- **Специальные упражнения для развития ловкости.** Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч руками (попеременно, вместе); то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

## 1. Техника игры в баскетбол

Теория:

- Правила баскетбольной техники;
- Правила выполнения технических движений с мячом;
- Правила техники передвижения;
- Технические приёмы игры в парах, в тройках

Практика:

Стойки и перемещения баскетболиста. Перемещение шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления

Остановка «прыжком», Передачи мяча. Ловля мяча после различных видов передач. На месте: в парах, в тройках. В прыжке: в парах, в тройках. В движении: в парах, в тройках, во встречных колоннах со сменой мест.

Ведение без зрительного контроля 1,2 мячей на месте и в движении. Ведение с переводом за спиной, перед собой, между ног на месте и в движении. В движении: ведение с поворотами, с изменением направления, с противодействием защитников. Броски в кольцо. Бросок снизу.

## **2. Тактика игры в баскетбол**

Теория:

-Тактика нападения и тактика защиты: индивидуальная, в парах, в тройках.

Практика:

Игра в защите. Индивидуальные действия. Прессинг, зонный прессинг. Зонная защита. Уход от заслонов и наведений. Позиционное нападение. Индивидуальные действия. Заслоны и наведения.

## **5. Игровой тренинг.**

Теория:

- Правила игры в баскетбол;
- Правила поведения на баскетбольном поле

Практика:

Отработка технических и тактических навыков полученных в ходе обучающих занятий.

## **6. Контрольное задание.**

Теория:

-Правила выполнения контрольных заданий

Практика:

-Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке в форме зачёта в середине года и в конце года.

## **7. Соревнования по баскетболу**

Теория:

- Правила поведения во время соревнований, матчей

Теория:

-Отработка технических и тактических навыков на соревнованиях.

## **8. Итоговое занятие.**

Теория:

- Подведение итогов за год;
- Награждение особо отличившихся учащихся

### **5.4. Планируемые результаты освоения программы 2 год обучения:**

#### **Личностные результаты**

- Будут сформированы спортивные навыки (сила, выносливость, ловкость);
- Будут развиты: координация, пространственное мышление
- Будут развиты личностные качества: (сила воли, терпение)

#### **Предметные результаты**

- Приобретут уверенные навыки игры в баскетбол (техника, тактика);
- Будут участвовать в коллективных проектах, спортивных соревнованиях различных уровней (ОУ, район, город)

## **Метапредметные результаты**

### ***Регулятивные:***

-Получат первоначальный опыт организации собственной спортивной практической деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий: целеполагания и планирования предстоящего практического действия, прогнозирования, отбора оптимальных способов деятельности, осуществления контроля и коррекции результатов

### ***Коммуникативные***

- Получат опыт коммуникативных действий в целях осуществления совместной продуктивной деятельности: приобретение навыков сотрудничества и взаимопомощи.

### ***Познавательные***

- Приобретут опыт работы с различными информационными объектами.  
- Овладеют начальными формами познавательных универсальных учебных действия (УУД) – исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения, анализа, классификации, обобщения.

## 5.5 Учебно-тематическое планирование 2 год обучения

№ п/п	Дата	Название темы	Час	Форма занятия	Форма контроля
1		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и спорт в России. Врачебный контроль	2	Инструктаж Беседа	Устный опрос
2		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
3		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
4		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
5		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
6		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
7		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
8		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
9		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
10		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
11		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
12		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
13		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
14		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
15		Игровой тренинг	2	Игра Тренировка	Наблюдение
16		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
17		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
18		Тактика игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
19		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
20		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
21		Тактика игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
22		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
23		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
24		Тактика игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
25		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
26		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
27		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
28		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
29		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
30		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение

31		Игровой тренинг	2	Игра Тренировка	Наблюдение
32		Соревнование по баскетболу	2	Игра Соревнование	Наблюдение Фиксация результатов
33		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	Инструктаж Беседа	Устный опрос
34		Общая и специальная физическая подготовка	2	Обучающее	Наблюдение
35		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
36		Контрольные задания	2	Тестирование	Фиксация результатов
37		Общая и специальная физическая подготовка	2	Обучающее	Наблюдение
38		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
39		Игровой тренинг	2	Игра Тренировка	Наблюдение
40		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
41		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
42		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
43		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
44		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
45		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
46		Тактика игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
47		Игровой тренинг	2	Игра Тренировка	Наблюдение
48		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
49		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
50		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
51		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
52		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
53		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
54		Тактика игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
55		Игровой тренинг	2	Игра Тренировка	Наблюдение
56		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
57		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
58		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
59		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
60		Тактика игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
61		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
62		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение

63		Тактика игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
64		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
65		Общая и специальная физическая подготовка	2	Обучающее	Наблюдение
66		Контрольные задания	2	Тестирование	Фиксация результатов
67		Игровой тренинг	2	Игра Тренировка	Наблюдение Фиксация результатов
68		Общая и специальная физическая подготовка	2	Обучающее	Наблюдение
69		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
70		Тактика игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
71		Соревнование по баскетболу	2	Соревнование Игра	Наблюдение Фиксация результатов
72		Заключительное занятие	2	Беседа	Награждение лучших учащихся
ИТОГО:			144		