

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

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом  
ГБОУ лицей №378  
Решение от «31» 08 2021г  
Протокол № 13

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом № 232 от «31» 08 2021г.  
Директор ГБОУ лицей № 378  
С.Ю. Ковалюк



Рабочая программа

# «Баскетбол»

Возраст учащихся: 10-13 лет  
Первый год обучения

Разработчик программы:  
Боженкова Елена Александровна,  
Педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург

#### **4.1. Особенности организации образовательного процесса**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» 1 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 не имеющие противопоказания по здоровью в возрасте 10-13 лет, как мальчики, так и девочки. Количество учащихся 15 человек.

Программа 1 года обучения направлена на обучение азам техники и тактики баскетбола, больше тренировочных обучающих заданий. Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут. Кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий.

#### **4.2. Задачи программы 1-го года обучения.**

##### ***Образовательные задачи***

- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- овладение основами индивидуальной, групповой и командной тактик игры в баскетбол;
- обучение учащихся безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий.
- освоение процесса игры в соответствии с правилами игры в баскетбол;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории баскетбола, технике и тактике игры в баскетбол.

##### ***Развивающие задачи.***

- развитие внимания, воображение у учащихся
- формирование у учащихся двигательные умения и навыки, необходимые для занятий баскетболом

##### ***Воспитательные задачи.***

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

### 4.3. Содержание программы 1 года обучения

#### 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

##### **Физическая культура и спорт в России.**

Теория:

- Инструктаж по технике безопасности.
- Форма одежды, расписание, планы на полугодие.
- Физическая культура – часть общей культуры общества; система физического воспитания, развитие спорта и спортивных достижений;
- Спорт как часть физической культуры
- История возникновения баскетбола и развитие его в России.

#### 2. Общая и специальная физическая подготовка

Теория:

- Правила выполнения общеразвивающих упражнений;
- Правила выполнения упражнений с набивным и баскетбольным мячами;
- Правила выполнения акробатических упражнений;
- Правила выполнения упражнений в висах и упорах;
- Правила выполнения легкоатлетических упражнений (заданий);
- Правила выполнения упражнений на развитие силы, ловкости;
- Правила подвижных игр

Практика:

##### **Общая физическая подготовка:**

- ходьба по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полуприседе;
- бег в удобном спокойном темпе 3-5 минут, бег с ускорением, переменный бег, челночный бег 4X10 м и 6X10 м;
- прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением, в длину с места, с высоты 30 см;
- метание малого мяча в цель и на дальность;
- лазание по гимнастической стенке, скамейке, в упоре стоя на коленях, перелезание через скамейку, подлезание под гимнастического козла, коня;
- группировки, перекаты в группировке;
- бег: встречная эстафета, ускорение на 30, 40, 50 м, бег на 60 м, бег 20 м с высокого старта, преодоление препятствий в беге;
- прыжки в глубину с высоты 60-70 см, напрыгивание на препятствие, прыжки в длину с места сериями отталкиваясь правой и левой ногой, прыжки в высоту, опорные прыжки, прыжки через скакалку 3 раза по 1 мин;
- метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками;
- силовые упражнения, лазание, подтягивание сериями, переворот в упор, махом одной и толчком другой ногой;
- эстафеты, подвижные игры

##### **Специальная физическая подготовка:**

- броски, ловля мячей, передача партнеру;
- остановка в движении по звуковому сигналу;
- упражнения развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча;
- игровые упражнения с малыми и большими (резиновыми) мячами;
- стойка игрока, передвижение игрока в стойке, остановка по звуковому сигналу (свистку);
- различные комплексы упражнений с малыми и большими мячами; остановка прыжком; ловля и передача мяча с шагом и сменой мест;
- ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении;
- ведение мяча с изменением направления;

- бросок мяча одной рукой с места, бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита;
- сочетание пройденных элементов;
- бросок по кольцу после ведения и остановки;
- ведение мяча с изменением направления и скорости, остановка в два шага;
- ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении;
- передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах;
- передача мяча одной рукой от плеча;
- броски мяча в корзину в движении, бросок в корзину одной рукой после движения, бросок в корзину одной рукой после ведения, броски мяча в корзину в движении после двух шагов;
- броски в движении после двух шагов, бросок в прыжке одной рукой с места, бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом на 180 градусов, толкаясь одной ногой, штрафной бросок;
- индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча

### **3. Техника игры в баскетбол**

Теория:

Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

Практика:

Передвижение по площадке в низкой стойке. Передача мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в 20 конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику. Техника передвижений. Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита. Техника защиты. Техника владения мячом. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места. Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Техника нападения. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко– на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой. Техника защиты. Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча.

Тактическая подготовка Тактика нападения. индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок; групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2 x 1); командные действия: нападение с целью выбора свободного места. 21 Тактика защиты. индивидуальные

действия: противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч; командные действия: личная защита; контрольные игры и соревнования; правила соревнований, положение о соревнованиях, расписание игр, оформление хода и результатов соревнований. Практические занятия. учебно-тренировочные игры, соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола, сдача тестов.

### **1. Тактика игры в баскетбол**

Теория:

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

Практика:

Тактическая подготовка Тактика нападения. индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок; групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2 x 1); командные действия: нападение с целью выбора свободного места. Тактика защиты. индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч; командные действия: личная защита

### **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. Итоговое занятие.**

Теория:

- Подведение итогов за год;
- Награждение особо отличившихся учащихся

## **4.4. Планируемые результаты освоения программы 1 год обучения:**

### **Личностные результаты**

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

### **Предметные результаты**

- Будут приобретены теоретические и практические навыки выполнения упражнений ОФП вошедших в программу;
- Будут обучены правилам игры в баскетбол;
- Будут приобретены азы игры в баскетбол (тактика техника);

### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные:**

-Получат первоначальный опыт организации собственной спортивной практической деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий:

#### **Коммуникативные**

- Получат опыт коммуникативных действий.

#### **Познавательные**

- Приобретут опыт работы с различными информационными объектами.

#### 4.5. Учебно-тематическое планирование 1 год обучения

№ п/п	Дата	Название темы	Часы	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		Общая и специальная физическая подготовка	2	Обучающее	Наблюдение
14		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
15		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	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		Тактика игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
32		Игровой тренинг	2	Игра Тренировка	Наблюдение
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		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	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		Тактика 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		Общая и специальная физическая подготовка	2	Тренировка	Наблюдение
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		Игровой тренинг	2	Игра Тренировка	Наблюдение Фиксация результатов



72		Заключительное занятие	2	Беседа	Награждение лучших учащихся
ИТОГО;			14 4		