

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 490 с углублённым изучением иностранных языков  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТО**

на педагогическом совете  
школы  
Протокол от 25.05.2022г.  
№16

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы  
Н.Б.Александрова  
Приказ от 25.05.2022г.  
№ 263-о



**Рабочая программа объединения  
«Основы баскетбола»  
Возраст учащихся: 11-18 лет  
Срок реализации: 2022-2023 год**

Разработчик:

Иноземцев Илья Кириллович, педагог дополнительного образования.

**РАССМОТРЕНО**

на заседании ОДОД

Председатель МО

Е.А. Урвачева

Протокол от 16.05.2022

№ 4

**СОГЛАСОВАНО**

руководитель ОДОД

Е.А. Урвачева

16.05.2022 г.

## **Пояснительная записка**

### **Особенности первого года обучения:**

Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки.

Целью занятий в секции являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых баскетболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

### **В группе решаются определённые задачи:**

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие интереса к систематическим занятиям баскетболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в баскетбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами баскетбола;
- участие в соревнованиях по баскетболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории баскетбола, технике и тактике, правил игры в баскетбол.

### **Ожидаемые результаты**

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в баскетбол, привитие любви к спортивным играм.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы является формирование следующих умений:

определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы по является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы :

осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

По окончании 1-го года обучения обучающиеся должны **знать:**

- значение правильного режима дня юного спортсмена
- роль капитана команды, его права и обязанности
- правила использования спортивного инвентаря
- правила соревнований по баскетболу

**уметь:**

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений
- управлять своими эмоциями
- выполнять технические действия и приемы с мячом и без мяча в соревновательной деятельности
- владеть игровыми ситуациями на поле
- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой бросков

### Содержание программы

№	Раздел	Содержание
---	--------	------------

1	Вводное занятие	-инструктаж по технике безопасности; -знакомство с программой; - режимом работы; -правила поведения
2	Основы спортивной тренировки	Изучение материала по баскетболу, способствующего обучению школьников техническим и тактическим приемам.
3	Общефизическая подготовка	Обсуждение выполнения упражнений на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).
5	Техническая подготовка	Знакомство с техниками баскетбола. Техническая подготовка баскетболиста
6	Тактическая подготовка	тактика игры в баскетбол. Тактическая подготовка баскетболиста Обсуждение действий при групповых и командных действиях в нападении; групповых и командных действиях в защите
7	Контрольные и календарные игры	-двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам баскетбола; -товарищеские игры; -итоговые контрольные
8	Итоговое занятие	Подведение итогов года, итоговые игры

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ занятия	Тема занятия	Основные формы деятельности	Формы контроля	Дата проведения		
				План	Факт	Примечание
1.	<b>Вводное занятие.</b> - инструктаж по технике безопасности; - планирование деятельности на год; режим работы.		журнал	сентябрь		-
2.	<b>Основы спортивной тренировки.</b> Действие безмяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. История развития баскетбола.		журнал	сентябрь		-
3.	<b>Основы спортивной тренировки.</b> Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола.	индивидуальная	беседа входящий контроль	сентябрь		2 часа, теория, практика
4.	<b>Основы спортивной тренировки.</b> Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола.	групповая	беседа, наблюдение	сентябрь		2 часа, практика
5.	<b>Общефизическая</b>	групповая	беседа,	сентябрь		2 часа,

	<b>подготовка.</b> Действие без мяча. Передвижение правым, левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди.		наблюдение			практика
6.	<b>Общефизическая подготовка.</b> Техника передвижения. Действие без мяча Передвижением правым, левым боком. Передача мяча двумя руками от груди.	групповая	беседа, наблюдение	сентябрь		2 часа, практика
7.	<b>Общефизическая подготовка.</b> Техника передвижения. Действие безмяча. Передача мяча двумя руками от	групповая	беседа, наблюдение	сентябрь		2 часа, практика
8.	<b>Общефизическая подготовка.</b> Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками отгрудь. Способы ловли и передачи мяча.	групповая	беседа, наблюдение	сентябрь		2 часа, практика
9.	<b>Общефизическая подготовка.</b> Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками отгрудь. Способы ловли и передачи мяча.	групповая	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, практика
10.	<b>Общефизическая подготовка.</b> Действие безмяча Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте.	групповая	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, практика
11.	<b>Общефизическая подготовка.</b> Действие без мяча. Техника передвижения. Обучени стойкибаскетболиста. Ведение мяча на месте.	групповая	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, практика

12.	<b>Общефизическая подготовка.</b> Действие без мяча. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте.	групповая	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, практика
13.	<b>Общефизическая подготовка.</b> Бросок мяча двумя руками от груди.	групповая	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, практика
14.	<b>Общефизическая подготовка.</b> Бросок мяча двумя руками от груди.	групповая	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, практика
15.	<b>Общефизическая подготовка.</b> Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	групповая	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, практика
16.	<b>Общефизическая подготовка.</b> Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	групповая	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, практика
17.	<b>Общефизическая подготовка.</b> Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста.	групповая	соревнования	ноябрь		2 часа, практика
18.	<b>Общефизическая подготовка.</b> Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	групповая	беседа, соревнования	ноябрь		2 часа, теория практика
19.	<b>Техническая подготовка.</b> Круговая тренировка.	групповая	беседа, наблюдение	ноябрь		2 часа, практика
20.	<b>Техническая подготовка.</b> Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Стойка баскетболиста.	групповая	беседа, наблюдение	ноябрь		2 часа, практика
21.	<b>Техническая подготовка.</b> Контрольные испытания.	групповая	беседа, наблюдение	ноябрь		2 часа, практика
22.	<b>Техническая подготовка.</b> Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Командные действия в нападении.	групповая	соревнования	ноябрь		2 часа, практика

23.	<b>Общефизическая подготовка.</b> ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении.	групповая	соревнования	ноябрь		2 часа, практика
24.	<b>Общефизическая подготовка.</b> ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении.	групповая	беседа, наблюдение	ноябрь		2 часа, практика
25.	<b>Общефизическая подготовка.</b> ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.	групповая	беседа, наблюдение	декабрь		2 часа, практика
26.	<b>Техническая подготовка.</b> ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.	групповая	беседа, наблюдение	декабрь		2 часа, практика
27.	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передача мяча в зависимости от ситуации на площадке.	групповая	беседа, наблюдение	декабрь		2 часа, практика
28.	<b>Техническая подготовка.</b> ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	групповая	беседа, наблюдение	декабрь		2 часа, практика
29.	<b>Техническая подготовка.</b> ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведения мяча. Учебно-тренировочная игра.	групповая	беседа, наблюдение	декабрь		2 часа, практика
30.	<b>Техническая подготовка.</b> ОРУ с мячами. Передачи	групповая	беседа, наблюдение	декабрь		2 часа, практика

	мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.		ение			
31.	<b>Техническая подготовка.</b> Правила техники безопасности. Учебно-тренировочная игра.	групповая	беседа, наблюдение	декабрь		2 часа, практика
32.	<b>Общефизическая подготовка.</b> ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	групповая	беседа, наблюдение	декабрь		2 часа, практика
33.	<b>Общефизическая подготовка.</b> ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	групповая	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика
34.	<b>Техническая подготовка.</b> Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра.	групповая	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика
35.	<b>Техническая подготовка.</b> Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	групповая	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика
36.	<b>Техническая подготовка.</b> Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	групповая	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика
37.	<b>Техническая подготовка.</b> Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебно-тренировочная	групповая	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика

	игра.					
38.	<b>Техническая подготовка.</b> Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	групповая	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика
39.	<b>Общефизическая подготовка.</b> ОФП. Учебно-тренировочная игра.	групповая	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика
40.	<b>Техническая подготовка.</b> Совершенствование техники передач мяча. Учебно-тренировочная игра.	групповая	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика
41.	<b>Техническая подготовка.</b> Совершенствование техники передач мяча. Учебно-тренировочная игра.	групповая	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика
42.	<b>Техническая подготовка.</b> Техническая подготовка юного спортсмена. Учебно-тренировочная игра.	групповая	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика
43.	<b>Техническая подготовка.</b> Тактика защиты Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочная игра.	групповая	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика
44.	<b>Техническая подготовка.</b> Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	групповая	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика
45.	Действия одного защитника двух нападающих. Учебно-тренировочная игра.	групповая	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика
46.	<b>Техническая подготовка.</b> Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	групповая	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика

47.	<b>Техническая подготовка.</b> Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	групповая	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика
48.	<b>Общефизическая подготовка.</b> Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебно-тренировочная игра.	групповая	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика
49.	<b>Техническая подготовка.</b> Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	групповая	беседа, наблюдение	март		2 часа, практика
50.	<b>Техническая подготовка.</b> Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	групповая	беседа, наблюдение	март		2 часа, практика
51.	<b>Техническая подготовка.</b> Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	групповая	беседа, наблюдение	март		2 часа, практика
52.	<b>Общефизическая подготовка.</b> Действия одного защитника против двух нападающих. Учебно-тренировочная игра.	групповая	беседа, наблюдение	март		2 часа, практика
53.	<b>Общефизическая подготовка.</b> Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-	групповая	беседа, наблюдение	март		2 часа, практика

	тренировочная игра.					
54.	<b>Общефизическая подготовка.</b> Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебно-тренировочная игра.	групповая	беседа, наблюдение	март		2 часа, практика
55.	<b>Общефизическая подготовка.</b> Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	групповая	беседа, наблюдение	март		2 часа, практика
56.	<b>Общефизическая подготовка.</b> Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.	групповая	беседа, наблюдение	март		2 часа, практика
57.	<b>Тактическая подготовка.</b> Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебно-тренировочная игра.	групповая	беседа, наблюдение	апрель		2 часа, практика
58.	<b>Тактическая подготовка.</b> Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебно-тренировочная игра.	групповая	беседа, наблюдение	апрель		2 часа, практика
59.	<b>Общефизическая подготовка.</b> СФП. Учебно-тренировочная игра.	групповая	беседа, наблюдение	апрель		2 часа, практика
60.	<b>Тактическая подготовка</b> Защитные передвижения. Учебно-	групповая	беседа, наблюдение	апрель		2 часа, практика

	тренировочная игра.					
<b>61.</b>	<b>Тактическая подготовка.</b> Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.	групповая	беседа, наблюдение	апрель		2 часа, практика
<b>62.</b>	<b>Общефизическая подготовка.</b> ОФП. Учебно-тренировочная игра.	групповая	беседа, наблюдение	апрель		2 часа, практика
<b>63.</b>	<b>Тактическая подготовка.</b> Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Учебно-	групповая	соревнования	апрель		2 часа, практика
<b>64.</b>	<b>Общефизическая подготовка.</b> Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов. Учебно-тренировочная игра.	групповая	беседа, наблюдение	апрель		2 часа, практика
<b>65.</b>	<b>Тактическая подготовка.</b> Ведение мяча с изменением высоты отскока. Учебно-тренировочная игра.	групповая	беседа, наблюдение	май		2 часа, практика
<b>66.</b>	<b>Тактическая подготовка.</b> Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебно-тренировочная игра.	групповая	беседа, наблюдение	май		2 часа, практика

67.	<b>Техническая подготовка.</b> Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	групповая	беседа, наблюдение	май		2 часа, практика
68.	<b>Контрольные и календарные игры.</b> Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	групповая	беседа, наблюдение	май		2 часа, практика
69.	<b>Контрольные и календарные игры.</b> Чередование изученных технических приемов и способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра.	групповая	беседа, наблюдение	май		2 часа, практика
70.	<b>Контрольные и календарные игры.</b> Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	соревновательная	соревнования	май		2 часа, практика
71.	<b>Итоговые занятия.</b> Подведение итогов за год. Игра.	Групповая	итоговый контроль	май		2 часа, практика
72.	<b>Итоговые занятия.</b> Подведение итогов за год. Игра.	групповая	показательные выступления	май		2 часа, практика

