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

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
школы
Протокол от 15.06.23
№ 10

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
Н.Б.Александрова
Приказ от 15.06.23
№ 361-О

Рабочая программа объединения
«Основы баскетбола »
Возраст учащихся: 11-18 лет
Срок освоения: 2023-2024 год

Разработчик:
Иноземцев Илья Кириллович, педагог дополнительного образования.

РАССМОТРЕНО
на заседании ОДОД

Председатель МО
_____ Е.А. Урвачева
Протокол от 17.05.23
№ 5

СОГЛАСОВАНО
руководитель ОДОД
_____Е.А. Урвачева
_____ 2023 г.

Пояснительная записка

Особенности второго года обучения:

Данная программа направлена на привитие учащимися 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 правилам 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, сформирование 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

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 окончанию 2-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 контрольны
8	Итоговое занятие	Подведение итогов года, итоговые игры

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ зан я-тия	**Тема занятия**	**Основные формы деятельности**	**Формы контроля**	**Дата проведения**		
				План	**Факт**	**Примечание**
1.	**Вводное занятие.** -инструктаж по технике безопасности; -планирование деятельности на год;режим работы.		журнал	сентябрь		-
2.	**Основы спортивной тренировки.** Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. История развития баскетбола.		журнал	сентябрь		-
3.	**Основы спортивной тренировки.** Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля	индивиду-альная	беседа входящий контроль	сентябрь		2 часа, теория, практика

	мяча от пола.					
4.	**Основы спортивной тренировки.** Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола.	групповая	беседа, наблюдение	сентябрь		2 часа, практика
5.	**Общефизическая подготовка.** Действие Передача мяча двумя руками от груди.	групповая	беседа, наблюдение	сентябрь		2 часа, практика
6.	**Общефизическая подготовка.** Техника передвижения. Действие без мяча Передвижением правым, левым боком. Передача мяча двумя руками от груди.	групповая	беседа, наблюдение	сентябрь		2 часа, практика
7.	**Общефизическая подготовка.** Техника передвижения. Действие безмяча. Передача мяча двумя руками от	групповая	беседа, наблюдение	сентябрь		2 часа, практика
8.	**Общефизическая подготовка.** Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли и передачи мяча.	групповая	беседа, наблюдение	сентябрь		2 часа, практика
9.	**Общефизическая подготовка.** Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли и передачи мяча.	групповая	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, практика
10.	**Общефизическая подготовка.** Действиебез баскетболиста. Ведение мяча на месте.	групповая	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, практика
11.	**Общефизическая подготовка.** Действие без мяча. Техника	групповая	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, практика

	передвижения. Обучени стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте.					
12.	**Общефизическая подготовка.** Действие Ведение мяча на месте.	групповая	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, практика
13.	**Общефизическая подготовка.** Бросок мяча двумя руками от груди.	групповая	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, практика
14.	**Общефизическая подготовка.** Бросок мяча двумя руками от груди.	групповая	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, практика
15.	**Общефизическая подготовка.** Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча вдвижении.	групповая	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, практика
16.	**Общефизическая подготовка.** Техника перемещения по Стойка баскетболиста. Ведение мяча вдвижении.	групповая	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, практика
17.	**Общефизическая подготовка.** Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста.	групповая	соревнования	ноябрь		2 часа, практика
18.	**Общефизическая подготовка.** Взаимодействие двух игроков «передаймяч и выходи».	групповая	беседа, соревнования	ноябрь		2 часа, теория практика
19.	**Техническая подготовка.** Круговая тренировка.	групповая	беседа, наблюдение	ноябрь		2 часа, практика
20.	**Техническая подготовка.** Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкогомяча». Стойка баскетболиста.	групповая	беседа, наблюдение	ноябрь		2 часа, практика
21.	**Техническая подготовка.** Контрольные испытания.	групповая	беседа, наблюдение	ноябрь		2 часа, практика
22.	**Техническая подготовка.**	групповая	соревн	ноябрь		2 часа,

	Ведение мяча с изменением скоростипередвижения. Командные действия в нападении.		ования			практика
23.	**Общефизическая подготовка.** ОРУ с мячами. Техника передвижениясо площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении.	групповая	соревнования	ноябрь		2 часа, практика
24.	**Общефизическая подготовка.** ОРУ с мячами. Техника передвижениясо площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении.	групповая	беседа, наблюдение	ноябрь		2 часа, практика
25.	**Общефизическая подготовка.** 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.	**Техническая подготовка.** ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления.	групповая	беседа, наблюдение	декабрь		2 часа, практика

	Учебно-тренировочная игра.					
27.	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	групповая	беседа, наблюдение	декабрь		2 часа, практика
28.	**Техническая подготовка.** 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.	**Техническая подготовка.** ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведения мяча. Учебно-тренировочная игра.	групповая	беседа, наблюдение	декабрь		2 часа, практика
30.	**Техническая подготовка.** ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.	групповая	беседа, наблюдение	декабрь		2 часа, практика
31.	**Техническая подготовка.** Правила техники безопасности. Учебно-тренировочная игра.	групповая	беседа, наблюдение	декабрь		2 часа, практика
32.	**Общефизическая подготовка.** ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	групповая	беседа, наблюдение	декабрь		2 часа, практика
33.	**Общефизическая подготовка.** ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	групповая	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика
34.	**Техническая подготовка.** Техника передвижения. Передача мяча: одной	групповая	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика

	рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра.					
35.	**Техническая подготовка.** 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.	**Техническая подготовка.** Совершенствование техники ловли ипередачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	групповая	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика
37.	**Техническая подготовка.** Совершенствование т Учебно-тренировочная игра.	групповая	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика
38.	**Техническая подготовка.** Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	групповая	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика
39.	**Общефизическая подготовка.** ОФП. Учебно-тренировочная игра.	групповая	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика
40.	**Техническая подготовка.** Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	групповая	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика
41.	**Техническая подготовка.** Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	групповая	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика
42.	**Техническая подготовка.**	групповая	беседа,	февраль		2 часа,

	Техническая подготовка юного спортсмена. Учебно-тренировочная игра.		наблюдение			практика
43.	**Техническая подготовка.** 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.	**Техническая подготовка.** Совершенствование техники ведения,ловли и 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.	**Техническая подготовка.** Многократное выполнение техническихприемов Учебно-тренировочная игра.	групповая	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика
47.	**Техническая подготовка.** Многократное выполнение техническихприемов Учебно-тренировочная игра.	групповая	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика
48.	**Общефизическая подготовка.** Ведение мяча с и направления с обводкой препятствия. Учебно-тренировочная игра.	групповая	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика
49.	**Техническая подготовка.**	групповая	беседа, наблюд	март		2 часа, практика

	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.		ение			
50.	**Техническая подготовка.** Совершенствование техники ведения,ловли и тренировочная игра.	групповая	беседа, наблюдение	март		2 часа, практика
51.	**Техническая подготовка.** Совершенствование техники ведения,ловли и тренировочная игра.	групповая	беседа, наблюдение	март		2 часа, практика
52.	**Общефизическая подготовка.** Действия тренировочная игра.	групповая	беседа, наблюдение	март		2 часа, практика
53.	**Общефизическая п** Учебно-тренировочная игра.	групповая	беседа, наблюдение	март		2 часа, практика
54.	**Общефизическая подготовка.** Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебно-тренировочная игра.	групповая	беседа, наблюдение	март		2 часа, практика
55.	**Общефизическая п** Учебно-тренировочная игра.	групповая	беседа, наблюдение	март		2 часа, практика
56.	**Общефизическая подготовка.** Взаимодействие двух «подстраховка». Учебно-тренировочнаяигра.	групповая	беседа, наблюдение	март		2 часа, практика
57.	**Тактическая подготовка.** Выбор местапо отношению к	групповая	беседа, наблюдение	апрель		2 часа, практика

	нападающему с мячом. Учебно-тренировочная игра.					
58.	**Тактическая п** тренировочная игра.	групповая	беседа, наблюдение	апрель		2 часа, практика
59.	**Общефизическая подготовка.** СФП. Учебно-тренировочная игра.	групповая	беседа, наблюдение	апрель		2 часа, практика
60.	**Тактическая подготовка.** Защитные передвижения. Учебно-тренировочная игра.	групповая	беседа, наблюдение	апрель		2 часа, практика
61.	**Тактическая подготовка.** Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.	групповая	беседа, наблюдение	апрель		2 часа, практика
62.	**Общефизическая подготовка.** ОФП. Учебно-тренировочная игра.	групповая	беседа, наблюдение	апрель		2 часа, практика
63.	**Тактическая подготовка.** Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Учебно-	групповая	соревнования	апрель		2 часа, практика
64.	**Общефизическая п** Учебно-тренировочная игра.	групповая	беседа, наблюдение	апрель		2 часа, практика
65.	**Тактическая подготовка.** Ведение мяча с изменением высоты отскока.Учебно-тренировочная игра.	групповая	беседа, наблюдение	май		2 часа, практика
66.	**Тактическая подготовка.**	групповая	беседа,	май		2 часа,

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