

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 364 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО  
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ  
Протокол №1  
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор \_\_\_\_\_  
Круглова О.А.  
Приказ № 291-1/о  
от «30» августа 2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
«Баскетбол»  
Возраст обучающихся 10 - 14 лет  
Срок реализации 3 года

Разработчик:  
Краснов Денис Валерьевич,  
педагог дополнительного образования

## **Пояснительная записка**

### **Направленность программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» относится к физкультурно-спортивной направленности. Уровень освоения программы – базовый.

### **Актуальность программы**

Образовательной программой предусмотрено не просто обучение приемам, методам, навыкам и технологиям, а формирование компетенций: базовых, ключевых, универсальных и специальных. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в баскетбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий баскетболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся 10-14 лет и реализуются в течение трёх учебных лет. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных баскетболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в баскетбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий баскетболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся 10-14 лет и реализуются в течение трёх учебных лет.

**Отличительные особенности/новизна** данной программы заключаются в комплексном подходе при реализации мероприятий программы. В ходе реализации программы происходит гармоничное развитие личности обучающегося: физическое, интеллектуальное, психологическое. Программа ориентирована на развитие технических и тактических приёмов, на умение проводить судейство.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на школьников возрастной категории 10-14 лет (мальчиков и девочек), которые проявляют интерес к изучением данной предметной области и готовы к участию разного уровня соревнований по данному направлению. Набор в группы осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний.

### **Объём и сроки реализации программы**

Данная программа рассчитана на 3 года обучения 216 часов. Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель занятий непосредственно в условиях школы. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

**Цель программы** – развитие обучающихся средствами баскетбола.

### **Задачи программы**

#### **Обучающие задачи:**

- познакомить с историей развития баскетбола в Российской Федерации, за рубежом;
- формировать понятийный аппарат баскетболиста;
- обучить правилам поведения на соревнованиях;
- овладеть навыками судейства;
- обучить навыкам эффективной коммуникации;
- овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
- обучить навыкам здоровьесбережения;
- дать знания о профессиональной сфере баскетбола;
- освоить технику игры в баскетбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в Российской Федерации.

#### **Развивающие задачи:**

- содействовать физической подготовленности и укреплению здоровья подростков;

- развивать кругозор в области спорта, в области личностных достижений;
- совершенствовать технико-тактическое мастерство;
- развивать мотивацию обучающихся к спортивному совершенствованию;
- развивать способность работать в команде.

#### **Воспитательные задачи:**

- воспитывать направленность на результат;
- воспитывать ответственность;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем;
- воспитывать установки на здоровый образ жизни.

#### **Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы:**

##### **Условия приёма на первый год обучения**

Формирование группы первого года обучения осуществляется в начале учебного года при отсутствии медицинских противопоказаний. На 2-й год обучения принимаются дети, которые освоили программу 1-го года обучения и/или по уровню развития соответствуют 2-му году обучения по результатам оценки физической и технической подготовленности. На 3-й год обучения принимаются дети, которые освоили программу 2-го года обучения и/или по уровню развития соответствуют 3-му году обучения по результатам оценки физической и технической подготовленности.

Количество учащихся в группе первого года обучения составляет не менее 15 человек, в группе второго года обучения не менее 12 человек, в группе третьего года обучения не менее 12 человек.

**Дополнительный приём** осуществляется при наличии свободных мест в группе и при отсутствии медицинских противопоказаний.

##### **Особенности организации образовательного процесса**

Занятия включают в себя теоретическую и практическую части. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики, правил и методики судейства игры в баскетбол. В практической части углублено изучаются приёмы судейства, технические приемы и тактические комбинации. В программе предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

-от простого к сложному,

-от частного к общему,

- с использованием технологий личноно – ориентированного, дифференцированного подхода в обучении, здоровьесберегающих технологий.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Реализация программы возможна в очном формате, а также с применением ЭО и ДОТ.

##### **Формы проведения занятий**

Определяющей формой организации образовательного процесса является секционные, практические занятия и соревнования по баскетболу. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Основной формой проведения занятий является игровая деятельность, которая носит соревновательный характер со специальным кодексом правил и требований.

### **Формы организации деятельности учащихся на занятии**

Основными формами организации деятельности учащихся на занятии при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),

### **Материально-техническое обеспечение**

Успешная реализация программы во многом зависит от правильной организации рабочего пространства.

Учебные помещения: спортзал образовательного учреждения с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными щитами.

Оснащение образовательного процесса:

- баскетбольные мячи – по количеству обучающихся;
- перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- баскетбольные щиты – 6 штук;
- гимнастические скамейки – 3-5 штук;
- гимнастическая стенка – 6 пролетов.

### **Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования, имеющий высшее педагогическое образование или курсы переподготовки по профилю, уверенно владеющий методами и приемами данного предмета.

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### **Предметные результаты**

По окончании программы обучения:

Обучающиеся должны:

- знать историю развития баскетбола в Российской Федерации, за рубежом;
- знать общие основы баскетбола;
- уметь играть по правилам игры;
- знать правила поведения на соревнованиях;
- овладеть навыками судейства;
- обучиться навыкам эффективной коммуникации;
- овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
- обучиться навыкам здоровьесбережения;
- иметь знания о профессиональной сфере баскетбола;
- ознакомиться с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомиться с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомиться с основными задачами физической культуры и спорта в Российской Федерации
- расширить представление о технических приемах в баскетболе;
- научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;
- получить навыки технической подготовки баскетболиста;
- освоить технику перемещений, стоек баскетболиста в нападении и в защите;
- освоить технику ведения мяча;
- освоить технику передач;
- освоить технику бросков с места и в движении;
- уметь играть по правилам;
- овладеть навыками судейства;
- уметь управлять своими эмоциями;
- знать методы тестирования при занятиях баскетболом;
- научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;

- овладеть индивидуальными и командными тактическими действиям в защите и нападении.

По окончании обучения по программе «Баскетбол» предполагается, что обучающиеся будут владеть техническими приемами игры в баскетбол.

### **Метапредметные результаты**

Обучающиеся должны:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять для 1 года обучения при помощи педагога, для 2 и 3 года обучения - самостоятельно;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда и труда команды, находить возможности и способы их улучшения.

### **Личностные результаты**

Обучающиеся сформируют:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях (успеха/проигрыша);
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- умение работать в команде;
- развитую мотивация к спортивному совершенствованию;
- развитый кругозор в области спорта, в области личностных достижений;
- здоровый образ жизни;
- социальную активность, готовность к профессиональному самоопределению.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	5	2	3	Входной контроль
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	4	--	4	текущий
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	21	2	19	текущий
4	Тактическая подготовка	5	1	4	текущий
5	Специальная физическая подготовка (СФП)	9	1	8	текущий
6	Техническая подготовка (ТП)	18	1	17	текущий
7	Контрольно-оценочные нормативы	3	-	3	текущий
8	Соревнования	6	1	4	текущий
9	Итоговое занятие	1	-	1	Промежуточный контроль
	Итого	72	8	64	

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общие основы баскетбола. III и TB Правила игры и методика судейства	3	1	2	Входной контроль
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	4	--	4	текущий
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	10	--	10	текущий
4	Тактическая подготовка	10	2	8	текущий
5	Специальная физическая подготовка (СФП)	12	1	11	текущий
6	Техническая подготовка (ТП)	19	1	18	текущий
7	Контрольно-оценочные нормативы	3	--	3	текущий
8	Соревнования	10	--	10	Промежуточный контроль
9	Итоговое занятие	1	--	1	
	Итого	72	5	67	

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общие основы баскетбола. III и TB Правила игры и методика судейства	3	1	2	Входной контроль
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	4	--	4	текущий
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	10	--	10	текущий
4	Тактическая подготовка	10	2	8	текущий
5	Специальная физическая подготовка (СФП)	12	1	11	текущий
6	Техническая подготовка (ТП)	19	1	18	текущий
7	Контрольно-оценочные нормативы	3	--	3	текущий
8	Соревнования	10	--	10	Итоговый контроль
9	Итоговое занятие	1	--	1	
	Итого	72	5	67	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №364  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО  
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ  
Протокол №1  
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор \_\_\_\_\_  
Круглова О.А.  
Приказ № 291-1/о  
от «30» августа 2024 г.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
реализации дополнительной общеразвивающей программы  
«Баскетбол»

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	25.05	36	36	72	1 раз в неделю по 2 ч
2 год	01.09	25.05	36	36	72	1 раза в неделю по 2 ч
3 год	01.09	25.05	36	36	72	1 раз в неделю по 2 ч

# Рабочая программа первого года обучения

## Задачи первого года обучения

### Обучающие

Знакомство с историей развития баскетбола в Российской Федерации, за рубежом;  
 Формирование понятийного аппарата баскетболиста;  
 Обучение правилам поведения на соревнованиях;  
 Овладение понятиями терминологии и жестикуляции;  
 Освоение техники игры в баскетбол;  
 Знакомство с основами физиологии и гигиены спортсмена;  
 Знакомство с основными задачами физической культуры и спорта в Российской Федерации;

### Развивающие

Развитие основных двигательных качеств;  
 Развитие физических способностей, специфичных для игры в баскетбол;  
 Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, воспитание правильной осанки учащихся;  
 Совершенствование навыков в ходьбе, беге, прыжкам, метаниях.

### Воспитательные

Воспитание моральных и волевых качеств: настойчивости, самостоятельности и инициативности, решительности, смелости, выдержки и самообладания;  
 Воспитание направленности на результат;  
 Воспитание ответственности.

## Содержание первого года обучения

Практика	Теория
1. Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	1. История возникновения и развития баскетбола. Правила безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Упражнения для рук; для плечевого пояса; упражнения для мышц ног; развитие координации; Упражнения на растяжку.	2. Понятие о влиянии общеразвивающих упражнений на организм спортсмена.
3. Общая физическая подготовка (ОФП) Упражнения для мышц брюшного пресса; Упражнения для мышц спины; Упражнения для мышц рук; Упражнения на развитие выносливости.	3. Влияние общей физической подготовки на организм.
4. Тактическая подготовка. Обучение тактическим действиям в облегченных условиях: а) обучение разновидностям индивидуального тактического действия без сопротивления; б) обучение тактическим комбинациям без сопротивления. Обучение тактическим действиям близким к игровым:	4. Создание представления об изучаемом действии, ознакомление с игровой необходимостью изучаемого действия



а) выбора варианта тактического действия при решении игровой задачи; б) выбора тактического действия в быстро меняющихся игровых условиях; Закрепление тактических навыков в процессе игры.	
5. Специальная физическая подготовка (СФП) Стойки, перемещения баскетболиста; Челночный бег 3x10м, 5x10м; Подводящие упражнения для ведения, ловли и передач, бросков; Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения; Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести; Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач, бросков.	5. Влияние узконаправленных, селективных физических качеств.
6. Техническая подготовка (ТП) Овладение структурными звеньями приема; Сочетание звеньев приема; Объединение звеньев в целостный акт, выполнение приема в упрощенных условиях; Прочное овладение основой приема; усложнение условий выполнения приема, овладение его способами, деталями техники; Обеспечение надежности приема в сложных условиях игры; Формирование гибкого навыка, обеспечивающего эффективность приема в сложных условиях игры.	6. Показ приема тренером или на слайдах, плакатах, видеотехнике с комментариями о его роли в игре; Объяснение техники выполнения игрового приема.
7. Контрольно-оценочные нормативы. Челночный бег 3x10 Прыжок в длину с места Бросок после ведения с места и в движении	
8. Соревнования Соревнования по баскетболу среди команд классов школы № 364 и школ Фрунзенского района	8. Объяснение правил соревнования
9. Итоговое занятие. Подведение итогов года	

### **Планируемые результаты первого года обучения**

#### **Предметные:**

- Знать историю развития баскетбола в Российской Федерации, за рубежом;
- Знать общие основы баскетбола;
- Знать правила поведения на соревнованиях;
- Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
- Расширить представление о технических приемах в баскетболе;
- Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;
- Уметь играть по упрощенным правилам игры;
- Получить навыки технической подготовки баскетболиста;
- Освоить техники перемещений, стоек баскетболиста в нападении и в защите;
- Освоить технику ведения мяча;
- Освоить технику броска с места после ведения;

- Освоить технику броска в движении;

**Метапредметные:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;  
 - умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять при помощи педагога;

**Личностные:**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;  
 - умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;  
 - умение оказывать помощь своим сверстникам;  
 - развитая мотивация к спортивному совершенствованию.

**Календарно-тематический план первого года обучения**

№ занятия	Тема занятия	Количество часов		Дата	Дата
1	Общие основы баскетбола, техника безопасности. ОРУ. Формирование мотивации к выбору будущей профессии	2			
2	ОФП, правила игры, техническая подготовка.	2			
3	ОФП, правила игры.	2			
4	Тактическая подготовка, СФП.	2			
5	ОРУ, ОФП.	2			
6	ОФП, техническая подготовка.	2			
7	ОРУ, ОФП	2			
8	ОРУ, техническая подготовка.	2			
9	Тактическая подготовка, СФП.	2			
10	СФП, техническая подготовка.	2			
11	ОФП, техническая подготовка.	2			
12	СФП, техническая подготовка.	2			
13	ОРУ, СФП.	2			
14	Тактическая подготовка, СФП.	2			
15	Техническая и тактическая подготовка.	2			
16	Техническая подготовка. Контрольно - оценочные нормативы.	2			
17	СФП, Соревнования.	2			
18	ОФП Техническая подготовка	2			
19	ОФП, Техническая подготовка	2			
20	ОРУ, ОФП	2			
21	СФП, Соревнования.	2			
22	СФП, Соревнования.	2			
23	ОРУ, ОФП.	2			
24	ОФП, техническая подготовка.	2			
25	ОФП, техническая подготовка	2			
26	ОФП, техническая подготовка.	2			
27	ОФП, техническая подготовка	2			
28	ОФП, методика судейства. Формирование мотивации к выбору будущей профессии	2			

29	ОФП Методика судейства, правила.	2			
30	СФП, техническая подготовка.	2			
31	ОФП Техническая подготовка	2			
32	Соревнования.	2			
33	Соревнования.	2			
34	ОФП Методика судейства, правила.	2			
35	СФП, техническая подготовка.	2			
36	ОФП Техническая подготовка	2			

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
 средняя общеобразовательная школа №364  
 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

## второго года обучения

### Задачи второго года обучения

#### Обучающие

Овладение навыками судейства;  
Обучение навыкам эффективной коммуникации;  
Обучение навыкам здоровьесбережения;  
Получение знаний о профессиональной сфере баскетбола;  
Знакомство с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;  
Дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры;

#### Развивающие

Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования технико-тактического мастерства, игрового навыка;  
Развитие физических способностей, специфичных для игры в баскетбол;  
Содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности  
Развитие мотивации к спортивному совершенствованию;  
Развитие способности работать в команде.

#### Воспитательные

Воспитание социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем;  
Воспитание установки на здоровый образ жизни.

### Содержание второго года обучения

Практика	Теория
1. Общие основы баскетбола, ПП и ТБ. Правила игры и методика судейства	1. История возникновения и развития баскетбола. Правила безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Упражнения для рук; для плечевого пояса; упражнения для мышц ног; развитие координации; Упражнения на растяжку.	2. Понятие о влиянии общеразвивающих упражнений на организм спортсмена.
3. Общая физическая подготовка (ОФП) Упражнения для мышц брюшного пресса; Упражнения для мышц спины; Упражнения для мышц рук; Упражнения на развитие выносливости.	3. Влияние общей физической подготовки на организм.
4. Тактическая подготовка. Обучение тактическим действиям: а) обучение разновидностям индивидуального тактического действия без сопротивления и с сопротивлением; б) обучение тактическим комбинациям без сопротивления. Обучение тактическим действиям близким к игровым: а) выбора варианта тактического действия при решении игровой задачи; б) выбора тактического действия в быстро меняющихся	4. Создание представления об изучаемом действии, ознакомление с игровой необходимостью изучаемого действия

игровых условиях; Закрепление тактических навыков в процессе игры.	
5. Специальная физическая подготовка (СФП) Стойки, перемещения баскетболиста; Челночный бег 3x10м, 5x10м; Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения; Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести; Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов, передач и бросков;	5. Влияние узконаправленных, селективных физических качеств.
6. Техническая подготовка (ТП) Овладение структурными звеньями приема; Сочетание звеньев приема; Объединение звеньев в целостный акт, выполнение приема в упрощенных условиях; Прочное овладение основой приема; усложнение условий выполнения приема, овладение его способами, деталями техники; Обеспечение надежности приема в сложных условиях игры; Формирование гибкого навыка, обеспечивающего эффективность приема в сложных условиях игры.	6. Терминология; Показ приема тренером или на слайдах, плакатах, видеотехнике с комментариями о его роли в игре; Объяснение техники выполнения приема.
7. Контрольно-оценочные нормативы. Челночный бег 3x10 Прыжок в длину с места Метание набивного мяча Броски с места, в движении Штрафной бросок	
8. Соревнования Соревнования по баскетболу среди команд классов школы № 364 и школ Фрунзенского района	8. Объяснение правил соревнования
9. Итоговое занятие. Подведение итогов года	

### **Планируемые результаты второго года обучения**

#### **Предметные:**

- Уметь играть по правилам;
- Овладеть навыками судейства;
- Овладеть навыками эффективной коммуникации;
- Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении;
- Овладеть навыками здоровьесбережения;
- Знать о профессиональной сфере баскетбола;
- Знать основы профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- Расширить представления о технических приёмах в баскетболе;
- Овладеть техникой блокировки в защите;
- Уметь управлять своими эмоциями;
- Знать методы тестирования при занятиях баскетболом;

- Уметь работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

**Метапредметные:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять

**Личностные:**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда и труда команды, находить возможности и способы их улучшения;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их самостоятельно исправлять;
- управлять своими эмоциями в различных ситуациях

**Календарно-тематический план второго года обучения**

№ занятия	Тема занятия	Количество часов		Дата	Дата
1	Общие основы баскетбола, техника безопасности. ОРУ. Формирование мотивации к выбору будущей профессии	1			
2	Правила игры, техническая подготовка.	1			
3	Правила игры, техническая подготовка.	1			
4	ОФП, правила игры, методика судейства	1			
5	ОФП, правила игры, методика судейства,	1			
6	Тактическая подготовка, СФП.	1			
7	ОФП, техническая подготовка.	1			
8	ОРУ, ОФП.	1			
9	ОФП, техническая подготовка.	1			
10	ОФП, техническая подготовка.	1			
11	ОРУ, методика судейства	1			
12	ОРУ, методика судейства	1			
13	Техническая подготовка и тактическая подготовка	1			
14	Техническая подготовка и тактическая подготовка	1			
15	Техническая подготовка и тактическая подготовка	1			
16	Тактическая подготовка, СФП.	1			
17	Тактическая подготовка, СФП.	1			
18	СФП, техническая подготовка.	1			
19	СФП, техническая подготовка.	1			
20	ОФП, техническая подготовка.	1			
21	ОФП, тактическая подготовка	1			
22	СФП, техническая подготовка.	1			
23	ОФП, техническая подготовка	1			
24	СФП, тактическая подготовка.	1			
25	ОФП, техническая подготовка	1			
26	Тактическая подготовка, СФП.	1			

27	Техническая и тактическая подготовка.	1			
28	Техническая и тактическая подготовка.	1			
29	ОФП, тактическая подготовка.	1			
30	ОФП, тактическая подготовка.	1			
31	Техническая и тактическая подготовка	1			
32	Техническая подготовка	1			
33	Техническая и тактическая подготовка	1			
34	Техническая и тактическая подготовка	1			
35	Техническая и тактическая подготовка	1			
36	Техническая и тактическая подготовка	1			
37	Техническая и тактическая подготовка	1			
38	Методика судейства, ОФП. Формирование мотивации к выбору будущей профессии	1			
39	Методика судейства, ОФП. Формирование мотивации к выбору будущей профессии	1			
40	СФП, Соревнования.	1			
41	СФП, Соревнования.	1			
42	ОФП, тактическая подготовка.	1			
43	ОФП, тактическая подготовка.	1			
44	Тактическая подготовка.	1			
45	Техническая подготовка.	1			
46	ОФП, техническая подготовка	1			
47	ОФП, техническая подготовка	1			
48	Техническая подготовка.	1			
49	ОФП, техническая подготовка.	1			
50	ОФП, техническая подготовка	1			
51	ОФП, техническая подготовка	1			
52	ОФП, техническая подготовка	1			
53	ОФП, тактическая подготовка.	1			
54	ОФП, тактическая подготовка	1			
55	ОФП, тактическая подготовка.	1			
56	СФП, методика судейства.	1			
57	ОФП, методика судейства.	1			
58	СФП, техническая подготовка.	1			
59	ОФП, тактическая подготовка.	1			
60	СФП, техническая подготовка.	1			
61	Техническая и тактическая подготовка	1			
62	Техническая и тактическая подготовка	1			
63	СФП, методика судейства.	1			
64	СФП Методика судейства, правила.	1			
65	СФП Методика судейства, правила.	1			
66	Соревнования.	1			
67	Соревнования.	1			
68	Соревнования.	1			
69	Соревнования.	1			
70	Тактическая подготовка. Контрольно - оценочные нормативы.	1			
71	Контрольно - оценочные нормативы.	1			

72	Итоговое занятие	1			
----	------------------	---	--	--	--



# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## третьего года обучения

### Задачи третьего года обучения

#### Обучающие

Овладение навыками судейства;  
 Обучение навыкам эффективной коммуникации;  
 Обучение навыкам здоровьесбережения;  
 Получение знаний о профессиональной сфере баскетбола;  
 Знакомство с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;  
 Дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры;

#### Развивающие

Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования технико-тактического мастерства, игрового навыка;  
 Развитие физических способностей, специфичных для игры в баскетбол;  
 Содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности  
 Развитие мотивации к спортивному совершенствованию  
 Развитие способности работать в команде.

#### Воспитывающие

Воспитание социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем  
 Воспитание установки на здоровый образ жизни.

#### Содержание третьего года обучения

Практика	Теория
1. Общие основы баскетбола, ПП и ТБ. Правила игры и методика судейства	1. Правила безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры и методика судейства. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Упражнения для рук; для плечевого пояса; упражнения для мышц ног; развитие координации; Упражнения на растяжку.	2. Понятие о влиянии общеразвивающих упражнений на организм спортсмена.
3. Общая физическая подготовка (ОФП) Упражнения для мышц брюшного пресса; Упражнения для мышц спины; Упражнения для мышц рук; Упражнения на развитие выносливости.	3. Влияние общей физической подготовки на организм.
4. Тактическая подготовка. Обучение тактическим действиям: а) обучение разновидностям индивидуального тактического действия без сопротивления; б) обучение тактическим комбинациям без сопротивления. Обучение тактическим действиям близким к игровым: а) выбора варианта тактического действия при решении игровой задачи; б) выбора тактического действия в быстро меняющихся	4. Создание представления об изучаемом действии, ознакомление с игровой необходимостью изучаемого действия

игровых условиях; Закрепление тактических навыков в процессе игры.	
5. Специальная физическая подготовка (СФП) Стойки, перемещения баскетболиста; Челночный бег 3x10м, 5x10м; Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения; Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести; Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов, передач и бросков;	5. Влияние узконаправленных, селективных физических качеств.
6. Техническая подготовка (ТП) Овладение структурными звеньями приема; Сочетание звеньев приема; Объединение звеньев в целостный акт, выполнение приема в упрощенных условиях; Прочное овладение основой приема; усложнение условий выполнения приема, овладение его способами, деталями техники; Обеспечение надежности приема в сложных условиях игры; Формирование гибкого навыка, обеспечивающего эффективность приема в сложных условиях игры.	6. Терминология; Показ приема тренером или на слайдах, плакатах, видеотехнике с комментариями о его роли в игре; Объяснение техники выполнения приема.
7. Контрольно-оценочные нормативы. Челночный бег 3x10 Прыжок в длину с места Метание набивного мяча (8м; 12м) Броски с места, в движении (4 из 5) Штрафной бросок (3 из 5)	
8. Соревнования Соревнования по баскетболу среди школ Фрунзенского района	8. Объяснение правил соревнования
9. Итоговое занятие. Подведение итогов года	

### **Планируемые результаты третьего года обучения**

#### **Предметные:**

- Уметь играть по правилам;
- Овладеть навыками судейства;
- Овладеть навыками эффективной коммуникации;
- Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении;
- Овладеть навыками здоровьесбережения;
- Знать о профессиональной сфере баскетбола;
- Знать основы профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- Расширить представления о технических приёмах в баскетболе;
- Овладеть техникой блокировки в защите;
- Уметь управлять своими эмоциями;
- Знать методы тестирования при занятиях баскетболом;
- Уметь работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

**Метапредметные:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять

**Личностные:**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда и труда команды, находить возможности и способы их улучшения;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их самостоятельно исправлять;
- управлять своими эмоциями в различных ситуациях

**Календарно-тематический план третьего года обучения**

№ занятия	Тема занятия	Количество часов		Дата	Дата
1	Общие основы баскетбола, техника безопасности. ОРУ. Формирование мотивации к выбору будущей профессии	1			
2	Общие основы баскетбола, техника безопасности. ОРУ. Формирование мотивации к выбору будущей профессии	1			
3	ОФП, правила игры, техническая подготовка.	1			
4	ОФП, правила игры, техническая подготовка.	1			
5	ОФП, правила игры, методика судейства, техническая подготовка.	1			
6	ОФП, правила игры, методика судейства, техническая подготовка	1			
7	Тактическая подготовка, СФП.	1			
8	Тактическая подготовка, СФП.	1			
9	ОРУ, методика судейства, ОФП.	1			
10	ОРУ, методика судейства, ОФП.	1			
11	ОРУ, техническая подготовка.	1			
12	ОРУ, техническая подготовка.	1			
13	ОРУ, техническая подготовка.	1			
14	ОРУ, техническая подготовка.	1			
15	СФП, техническая подготовка.	1			
16	СФП, техническая подготовка.	1			
17	ОФП, техническая подготовка.	1			
18	ОФП, техническая подготовка.	1			
19	ОРУ, СФП.	1			
20	ОРУ, СФП.	1			
21	Техническая и тактическая подготовка.	1			
22	Техническая и тактическая подготовка	1			
23	Техническая и тактическая подготовка.	1			
24	Техническая и тактическая подготовка	1			

25	ОРУ, ОФП.	1			
26	ОРУ, ОФП.	1			
27	СФП, техническая подготовка.	1			
28	СФП, техническая подготовка.	1			
29	СФП, техническая подготовка.	1			
30	СФП, техническая подготовка.	1			
31	ОРУ, СФП, техническая подготовка	1			
32	ОРУ, СФП, техническая подготовка	1			
33	ОРУ, СФП, Соревнования.	1			
34	ОРУ, СФП, Соревнования.	1			
35	ОРУ, ОФП.	1			
36	ОРУ, ОФП.	1			
37	ОРУ, тактическая подготовка.	1			
38	ОРУ, тактическая подготовка.	1			
39	ОРУ, техническая подготовка.	1			
40	ОРУ, техническая подготовка.	1			
41	ОРУ, техническая подготовка.	1			
42	ОРУ, техническая подготовка.	1			
43	ОРУ, ОФП, техническая подготовка.	1			
44	ОРУ, ОФП, техническая подготовка.	1			
45	ОРУ, ОФП, тактическая подготовка.	1			
46	ОРУ, ОФП, тактическая подготовка	1			
47	ОРУ, ОФП, тактическая подготовка.	1			
48	ОРУ, ОФП, тактическая подготовка	1			
49	ОФП, методика судейства. Формирование мотивации к выбору будущей профессии	1			
50	ОФП, методика судейства. Формирование мотивации к выбору будущей профессии	1			
51	ОРУ, ОФП, техническая подготовка.	1			
52	ОРУ, ОФП, техническая подготовка	1			
53	ОРУ, ОФП, тактическая подготовка.	1			
54	ОРУ, ОФП, тактическая подготовка	1			
55	ОРУ, СФП, техническая подготовка.	1			
56	ОРУ, СФП, техническая подготовка	1			
57	ОРУ, ОФП, методика судейства.	1			
58	ОРУ, ОФП, методика судейства	1			
59	ОРУ, Соревнования.	1			
60	ОРУ, Соревнования.	1			
61	ОРУ, Соревнования.	1			
62	ОРУ, Соревнования.	1			
63	Соревнования.	1			
64	Соревнования.	1			
65	Контрольно - оценочные нормативы.	1			
66	Контрольно - оценочные нормативы.	1			
67	Контрольно - оценочные нормативы.	1			
68	Контрольно - оценочные нормативы.	1			
69	Методика судейства, правила.	1			
70	Методика судейства, правила.	1			

71	Соревнования. Итоговое занятие	1			
72	Соревнования. Итоговое занятие	1			

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>
1.	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Входной, количество участников соревнований по волейболу, результативность участия в соревнованиях по баскетболу.
2.	Общая физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Вербальный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося	Тестирование, протоколы оценки общей физической подготовленности
3.	Тактическая подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Практические занятия, упражнения в группах. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося, видеозаписи	Учебная игра, соревнование
4.	Специальная физическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Вербальный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося	Зачет, тестирование, учебная игра

5.	Техническая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Вербальный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикация.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
6.	Контрольно-оценочные нормативы	Индивидуальная, коллективно-групповая.	Практические занятия.	Терминология. Контрольные точки.	Тест, соревнования.
7.	Соревнования	Коллективно-групповая	Вербальный	Терминология, жестикация, схемы.	Протоколы.

### **Перечень ЭОР**

<https://nsportal.ru>

<http://www.patriotcenter.spb.ru/>

<http://fizkult-imc.ru/>

<http://ddut.ru/>

<http://edu-fm.spb.ru>

<http://school364.spb.ru/>

### **Информационные источники**

#### **Литература для педагогов:**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Москва, «Просвещение», 2006 год
2. Физическая культура. Учебник для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений. Под редакцией В.И. Ляха, Л.Е. Любомирского, Г.Б. Мейксон. Москва. «Просвещение», 1997 год
3. Юный баскетболист. Пособие для тренеров под ред. Яхонтова Е.Р. Москва. «Физкультура и спорт», 1987 год
4. Специальные упражнения баскетболистов. Грасис А., Москва, «Физкультура и спорт», 1967 год
5. Баскетбол. Концепции и анализ. Коузи Б., Пауэр Ф., Москва, «Физкультура и спорт», 1975 год

### **Оценочные и методические материалы:**

#### **Система контроля результативности обучения**

Система контроля результативности обучения по программе «Баскетбол» организована в соответствии с нормативным локальным актом ГБОУ СОШ №364 Фрунзенского района Санкт-Петербурга «Положение об организации текущего контроля, промежуточной аттестации и итогового контроля за результатами освоения учащимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в отделении дополнительного образования детей ГБОУ СОШ №364 Фрунзенского района Санкт-Петербурга».

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся входной, текущий, промежуточный и итоговый виды контроля.

В начале года проводится входное тестирование: гибкость, владением мячом, прыжки, подтягивание.

Текущий контроль – участие в соревнованиях.

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года. Она предусматривает зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения по программе и предполагает зачет в форме контрольной игры в баскетбол.

Формами контроля являются выполнение практических заданий педагога, выполнение тестовых заданий, соревнования, сдача нормативов, участие в выполнении нормативов ГТО.

По окончании обучения по результатам конкретного блока предполагается, что учащиеся будут владеть техническими приемами при игре в баскетбол.

**Контрольные упражнения по общей физической подготовке (контрольными точками взяты средние результаты ГТО)**

Физические способности	Контрольные упражнения	11-12 лет		13-15 лет	
		Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
		Скоростные	Бег 30 м, сек	5,5	5,8
	Бег 60 м, сек	10,4	10,9	9,2	10,4
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	8,7	9,1	7,8	8,8
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	160	145	190	160
Выносливость	Бег 2000 м, мин/сек	10,20	12,10	9,40	11,40
	Бег 3000 м, мин/сек	-	-	14,50	-
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, см	+5	+6	+6	+8
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	4	-	8	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	15	11	17	12