

Государственное бюджетное общеобразовательное  
учреждение средняя общеобразовательная  
школа № 233 с углубленным изучением иностранных языков  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга

ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

РАССМОТРЕНО

Заседание МО  
протокол  
№ 1 от 30.08.2022

РЕКОМЕНДОВАНО  
К  
ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

на педагогическом совете  
ГБОУ СОШ № 233  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 1  
от «30» августа 2022

СОГЛАСОВАНО

Руководителем  
ОДОД  
ГБОУ средней  
школы  
№ 233  
Фукс В.А.

УТВЕРЖДАЮ



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

педагога дополнительного образования

Тойвонен Артем Алексеевич

без квалификационной категории

Общеобразовательная общеразвивающая программа: **Баскетбол**

Срок реализации программы: **2 года**

Количество часов по программе: **144/ 216 часов**

Год обучения детей по программе (в текущем году): **второй**

Группа **№ 2.1**

Возраст детей, обучающихся в текущем году: **7-18 лет**

Режим занятий: **3 раза в неделю по 2 часа**

2022 – 2023 учебный год

## **Цели и задачи программы:**

**Цель:** формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся посредством игры в баскетбол.

Для достижения цели программы решаются **следующие задачи:** (обучающие, развивающие и воспитательные):

### **Задачи программы:**

#### *обучающие*

- овладение основными двигательными навыками при изучении образовательной области физической культуры баскетбол
- овладение техникой выполнения элементов баскетбола
- овладение тактикой игры в баскетбол
- формирование технико-тактических навыков игры в баскетбол
- овладение теоретическими и практическими основами тренировки
- овладение игрой и правилами игры в баскетбол
- достижение уровня спортивных результатов, сообразно состоянию здоровья, способностям, возрастным особенностям детей

#### *развивающие*

- развитие внимательности и наблюдательности
- развитие интеллектуальных и нравственных качеств.
- развитие основных двигательных качеств,
- развитие специальных физических качеств
- развитие умственных и физических способностей.
- развитие потребности к систематическим занятиям спортивно-оздоровительной направленности.

#### *воспитательные*

- воспитание коммуникативных качеств личности ребенка
- воспитание дисциплинированности,
- воспитание толерантности, общественной активности и профилактика асоциального поведения
- воспитание коммуникативности
- воспитание целеустремленности и настойчивости для достижения цели
- популяризация и пропаганда спортивной игры баскетбол.
- сохранение, поддержание и умножение традиций Российского спорта, международного Олимпийского движения

#### *оздоровительные*

- способствовать формированию здорового образа жизни детей

## **Планируемые результаты освоения программы учащимися:**

- научиться бросать мяч в кольцо под разным углом (от щита и бес);
- научатся ловить мяч одной рукой при встречном движении;
- смогут передавать мяч двумя руками в игре (от груди, от пола, сверху);
- научиться передавать мяч одной рукой;
- научиться выполнять обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход;
- смогут обводить соперника с изменением скорости;
- научатся перехватывать мячи при передаче его соперником.

Календарно-тематический план 1 года обучения

№	Тема занятий	Кол-во часов
1	Правила техники безопасности на занятиях баскетболом. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП	2
2	История развития баскетбола. Действия без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча. Эстафеты с мячом.	2
3	Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Эстафеты с мячом.	2
4	Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Эстафеты с мячом.	2
5	Действия игрока без мяча. Ловля и передача мяча на месте. Эстафеты с мячом.	2
6	Личная гигиена. Способы ловли и передачи мяча. Эстафеты с мячом.	2
7	Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Эстафеты с мячом.	2
8	Передвижение в стойке баскетболиста. Ловля мяча высоко летящего. Передачи мяча различными способами. Эстафеты с мячом.	2
9	Ведение мяча одной рукой на месте, ведение в движении, по прямой и по кругу, «Змейкой». Эстафеты с мячом.	2
10	Ведение мяча различными способами. ОФП. Эстафеты с мячом.	2
11	Техника ведения мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения. Подводящие игры к баскетболу.	2
12	Ведение мяча с переводом на другую руку. Взаимодействие трех игроков «треугольник». Подводящие игры к баскетболу.	2
13	Правила игры в баскетбол. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подводящие игры к баскетболу.	2
14	Физическая подготовка юного спортсмена. СФП Передача мяча одной рукой от плеча, снизу на месте, в движении, с шагом и в прыжке. Подводящие игры к баскетболу.	2
15	Ведение мяча с высоким и низким отскоком. ОФП. Подводящие игры к баскетболу.	2
16	Применение изученных способов ловли, передач, ведения мяча в зависимости от ситуации на площадке. Обучающая игра.	2
17	Закаливание организма спортсмена. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Обучающая игра.	2

18	Бросок мяча в корзину: двумя руками от груди, после остановки. Контрольные испытания (тесты)	2
19	Броски мяча с места, в прыжке, после ведения. Подводящие игры к баскетболу.	2
20	Броски мяча с места, после ведения, в 2 шага. Эстафеты с элементами баскетбола.	2
21	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП. Подводящие игры к баскетболу.	2
22	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Подводящие игры к баскетболу.	2
23	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. СФП	2
24	Действие без мяча, прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую. Спортивная игра 3*3 по упрощённым правилам.	2
25	Приёмы и методы самоконтроля. Командные действия в нападении. Подводящие игры к баскетболу.	2
26	Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Спортивная игра 3*3 по упрощённым правилам.	2
27	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Спортивная игра 3*3 по упрощённым правилам.	2
28	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Спортивная игра 3*3 по упрощённым правилам.	2
29	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Обучающая игра.	2
30	Индивидуальные действия при нападении. Тактические действия, командные действия в нападении, быстрое нападение. Бросок мяча одной рукой от плеча. Обучающая игра.	2
31	Самоконтроль в процессе занятий спортом. СФП. Бросок мяча одной рукой от плеча.	2
32	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Бросок мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча одной рукой от плеча.	2
33	Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.	2
34	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Действия с мячом и без мяча. Обучающая игра.	2
35	Методы спортивной тренировки. ОФП. Обучающая игра.	2
36	Совершенствование техники передачи мяча. Спортивная игра 3*3,4*4 по упрощённым правилам.	2
37	Техническая подготовка юного спортсмена. Тактические действия, командные действия в нападении. Спортивная игра 3*3,4*4.	2
38	Бросок мяча одной рукой с дальней дистанции. Учебная игра.	2
39	Тактика защиты. Учебная игра.	2

40	Предупреждение травматизма. Первая медицинская помощь при травмах.	2
41	Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Тактика защиты. Учебная игра.	2
42	Действия одного защитника против двух нападающих. Учебная игра.	2
43	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	2
44	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Спортивная игра 3*3.4*4.	2
45	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Спортивная игра 3*3.4*4.	2
46	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	2
47	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебная игра.	2
48	Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебная игра.	2
49	Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебная игра.	2
50	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	2
51	Защитные стойки. Тактические действия команды в защите. Учебная игра.	2
52	Защитные передвижения. Тактические действия команды в защите. Учебная игра.	2
53	Тактические действия: персональная защита. Учебная игра.	2
54	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебная игра.	2
55	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Учебная игра.	2
56	Чередование упражнений на развитие физических качеств, применительно к изучению технических приемов. Учебная игра.	2
57	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Спортивная игра 3*3.4*4.	2
58	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	2
59	Организация командных действий. Тактические действия: групповая защита. Спортивная игра 3*3.4*4.	2
60	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Спортивная игра 3*3.4*4.	2
61	Тактические действия в нападении. Спортивная игра 3*3.4*4.	2
62	Техника броска мяча одной рукой от плеча. Спортивная игра 3*3.4*4.	2
63	Совершенствование техники ведения мяча. Спортивная игра 3*3.4*4.	2
64	Тактические действия индивидуальные:	2

	выбивание и перехват мяча. Спортивная игра 3*3.4*4.	
65	Контрольные испытания. СФП.	2
66	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	2
67	Броски мяча с места, после ведения, в 2 шага. Эстафеты с элементами баскетбола.	2
68	ЛФК после травм. Тактические действия: групповая защита. Учебная игра.	2
69	Правила соревнований. Тактические действия в нападении. Учебная игра.	2
70	Значение закаливания. Учебная игра.	2
71	Совершенствование технических приемов. Учебная игра.	2
72	Совершенствование технических приемов. Учебная игра.	2
Итого:		144

**Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» на 2022-2023 учебный год**

Год обучения, номер группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2.1	01.09.2022	31.05.2023	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа