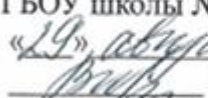


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 417  
Петродворцового района Санкт-Петербурга  
198411 г. Санкт-Петербург, г. Ломоносов, ул. Жоры Антоненко, д.1.

СОГЛАСОВАНО  
Заведующий ОДОД  
ГБОУ школы № 417  
«29» августа 2019  
 Т.М. Виролайнен

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

**"Баскетбол"**

на 2019-2020 учебный год

Возраст учащихся: 11-15 лет  
Год обучения: 1

Разработчик:  
Дикушин Максим Александрович,  
педагог дополнительного образования

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе дополнительной общеобразовательной программы «Баскетбол». Программа физкультурно-спортивной направленности, уровень освоения – общекультурный.

Занятия баскетболом дают возможность для совершенствования таких функций человека, как мышление, память, внимание, обучают умению коллективного взаимодействия. Баскетбол способствует воспитанию положительных качеств личности. Работая в команде, ребята учатся внимательному отношению друг к другу, приобретают необходимые навыки слаженного взаимодействия. Быстрота реакции и многообразие движений дает ребенку свободу для ответных реакций на разнообразные ситуации, позволяет выражать эмоции, снимать напряжение. Развитие двигательной активности учащихся помогает естественному стимулированию жизнедеятельности детского организма и эффективной борьбы с гиподинамией. Занятия баскетболом помогают детям научиться согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

Образовательная деятельность строится таким образом, чтобы не нарушать целостный педагогический процесс, учитывая тренировочные цели, задачи воспитания и конкретные перспективы спортивного роста учащегося.

Занятия по образовательной программе «Баскетбол» способствуют:

- получению учащимися базовых знаний, умений и навыков в баскетболе;
- физическому воспитанию, подъему общего тонуса и совершенствованию спортивной формы ребенка;
- воспитанию у детей полезных умений и навыков самосовершенствования и самопомощи;
- снятию у воспитанников психологической нагрузки, развитию адаптивных способностей;
- организации активного отдыха учащихся, созданию комфортного круга общения.

### **Условия реализации программы:**

Программа первого года обучения рассчитана на 108 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу. Количество детей в группе – 15 человек, желающих заниматься баскетболом и не имеющих при этом медицинских противопоказаний.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- Дать детям систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре и спорте.
- Выработать у детей необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития.
- Дать базовые знания, умения и навыки игры в баскетбол.
- Научить ориентироваться в пространстве.
- Научить понимать и пользоваться спортивной терминологией.
- Научить совместному разбору игр, выработать умения судейства в игре баскетбол.

#### **Развивающие:**

- Развивать координацию, память, внимание.
- Создать условия для формирования правильной осанки.
- Выработать у воспитанников умения самостоятельных занятий баскетболом и организации собственной тренировки.
- Научить осознанному владению собственным телом.
- Развивать физические возможности тела, быстроту реакции.
- Развивать у детей устойчивый интерес к занятиям баскетболом,
- Повысить уровень физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей ребёнка.

**Воспитательные:**

- Воспитывать у детей трудолюбие, самостоятельность.
- Воспитывать морально-этические качества личности, чувство товарищества, доброжелательность по отношению к окружающим, коммуникабельность.
- Воспитывать стремление к здоровому образу жизни.
- Воспитывать волевые качества личности, стремление к достижению поставленной цели.

**Планируемые результаты****Предметные:*****По окончании первого года обучения учащиеся:***

- будут знать содержание и основные правила игры в баскетбол;
- научатся различать названия физических упражнений и исходных положений тела;
- получают основы знаний о гигиенических процедурах, режиме питания, правилах безопасного поведения;
- овладеют следующими двигательными действиями: ведением мяча; ловлей мяча обеими руками стоя на месте и с выходом навстречу летящему мячу; передачей мяча обеими руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; броском мяча в корзину обеими руками от груди с места, стоя справа и слева от корзины;
- освоят простейшие приемы действий в нападении и в защите; научатся самостоятельно выполнять гигиенические процедуры и элементарные правила техники безопасности.

**Личностные:**

Формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, упорство в достижении поставленных целей, ответственное отношение к делу, овладение элементарными навыками помощи и самопомощи, выносливость.

**Метапредметные:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 417  
Петродворцового района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕН

Приказом № 90

от « 29 » августа 2019 г.

Директор ГБОУ школы № 417

М.Б. Трофимова



**Календарно-тематический план**  
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

**«Баскетбол»**

на 2019-2020 учебный год

для 1 группы 1 года обучения

педагога Дикушина Максима Александровича

### Календарно-тематический план

№ п/п	дата	Тема учебного занятия	Количество часов		
			всего	теория	практика
1.	03.09.	Вводное занятие. Входной контроль	1	1	
2.	05.09.	Нормативы ОФП.	1		1
3.	06.09	Целесообразное использование естественных сил природы, гигиенические навыки	1	1	
4.	10.09	Разучивание компл. упр. на развитие быстроты, ловкости, выносливости, коорд. движений	1		1
5.	12.09.	Система занятий по развитию двигат. активности	1	1	
6.	13.09.	Работа со спортивными снарядами	1		1
7.	17.09.	Понятие об умении общаться в коллективе	1	1	
8.	19.09	Упражнения на формирование положительн. эмоциональн. направленности	1		1
9.	20.09.	Понятие спортивной дисциплины	1	1	
10.	24.09.	Упражнения на формирование положительн. эмоциональн. направленности	1		1
11.	26.09	Изучение приемов самопомощи	1	1	
12.	27.09.	Отработка приемов самопомощи	1		1
13.	01.10.	Оказание первой помощи при травмах	1	1	
14.	03.10	Отработка приемов первой помощи при травмах	1		1
15.	04.10.	Понятие о силовых, скоростных, коорд. качествах	1	1	
16.	08.10	Упражнения для разминки	1		1
17.	10.10.	Контрольные нормативы по бегу, прыжкам	1	1	
18.	11.10.	Развитие силовых, прыжковых, беговых качеств	1		1
19.	15.10.	Развитие силовых, прыжковых, беговых качеств	1		1
20.	17.10	Развитие силовых, прыжковых, беговых качеств	1		1
21.	18.10.	Упражнения для развития координации движений	1		1
22.	22.10.	Упражнения для развития координации движений	1		1
23.	24.10	Упражнения для развития координации движений	1		1
24.	25.10.	Упражнения для развития координации движений	1		1
25.	29.10	Отработка движений на площадке	1		1
26.	31.10	Отработка движений на площадке	1		1
27.	01.11.	Отработка движений на площадке	1		1
28.	05.11.	Отработка движений на площадке	1		1
29.	07.11	Отработка движений на площадке	1		1

30.	08.11.	Варианты физических упражнений ( пар.,коллект.)	1		1
31.	12.11.	Варианты физических упражнений ( пар.,коллект.)	1		1
32.	14.11	Варианты физических упражнений ( пар.,коллект.)	1		1
33.	15.11.	Варианты физических упражнений ( пар.,коллект.)	1		1
34.	19.11	Контрольные испытания	1		1
35.	21.11.	История баскетбола	1	1	
36.	22.11.	Упражнения с мячом	1		1
37.	26.11.	Силовые упражнения	1		1
38.	28.11	Разновидности стоек и прыжков. Правила передвиж.по площадке	1	1	
39.	29.11.	Упражнения на освоение стоек, прыжков,передвижений	1		1
40.	03.12.	Упражнения на освоение стоек, прыжков,передвижений	1		1
41.	05.12	Упражнения на освоение стоек, прыжков,передвижений	1		1
42.	06.12.	Упражнения на освоение стоек, прыжков,передвижений	1		1
43.	10.12.	Упражнения на освоение стоек, прыжков,передвижений	1		1
44.	12.12.	Ловля мяча различными способами	1	1	
45.	13.12.	Упражнения по ловле мяча, передачам	1		1
46.	17.12.	Упражнения по ловле мяча, передачам	1		1
47.	19.12	Ловля мяча различными способами	1	1	
48.	20.12.	Упражнения по ловле мяча, передачам	1		1
49.	24.12.	Упражнения по ловле мяча, передачам	1		1
50.	26.12	Упражнения по ловле мяча, передачам	1		1
51.	27.12.	Упражнения по ловле мяча, передачам	1		1
52.	09.01.	Техника ведения мяча	1	1	
53.	10.01.	Упражнения по ведению мяча	1		1
54.	14.01	Упражнения по ведению мяча	1		1
55.	16.01.	Усложнен. техника ведения мяча	1	1	
56.	17.01.	Упражнения по ведению мяча	1		1
57.	21.01	Упражнения по ведению мяча	1		1
58.	23.01.	Упражнения по ведению мяча	1		1
59.	24.01.	Упражнения по ведению мяча	1		1
60.	28.01	Действия игроков при защите	1	1	
61.	30.01.	Отработка действий в защите	1		1
62.	31.01.	Отработка действий в защите	1		1
63.	04.02	Действия игроков при нападении	1	1	
64.	06.02.	Действия игроков при нападении	1		1
65.	07.02.	Действия игроков в защите и нападении	1		1
66.	11.02	Действия игроков в защите и нападении	1		1
67.	13.02.	Действия игроков в защите и нападении	1		1
68.	14.02	Действия игроков в защите и нападении	1		1
69.	18.02.	Действия игроков в защите и нападении	1		1
70.	20.02.	Обводка соперников	1	1	
71.	21.02	Отработка приемов	1		1

72.	25.02.	Понятие о дриблинге	1	1	
73.	27.02.	Отработка приемов	1		1
74.	28.02.	Отработка приемов	1		1
75.	03.03	Понятие игры	1	1	
76.	05.03.	Упражнения	1		1
77.	06.03	Игра 4х4	1	1	
78.	10.03.	Освоение игры 4х4	1		1
79.	12.03.	Отработка игры 4х4	1		1
80.	13.03	Отработка приемов	1		1
81.	17.03.	Отработка приемов	1		1
82.	19.03.	Отработка приемов	1		1
83.	20.03	Отработка приемов	1		1
84.	24.03.	Отработка приемов	1		1
85.	26.03.	Взаимодействие в парах с мячом и без мяча	1	1	
86.	27.03	Отработка комплексов парных упражнений	1		1
87.	31.03.	Отработка комплексов парных упражнений	1		1
88.	02.04.	Отработка комплексов парных упражнений	1		1
89.	03.04	Взаимодействие игроков в парах	1		1
90.	07.04.	Взаимодействие игроков в парах	1		1
91.	09.04.	Специальные упражнения	1	1	
92.	10.04	Отработка бросков в корзину	1		1
93.	14.04.	Отработка бросков в корзину	1		1
94.	16.04.	Отработка бросков в корзину	1		1
95.	17.04	Отработка бросков в корзину	1		1
96.	21.04.	Отработка бросков на точность попадания	1		1
97.	23.04	Отработка бросков на точность попадания	1		1
98.	24.04..	Отработка бросков на точность попадания	1		1
99.	28.04.	Отработка бросков на точность попадания	1		1
100.	30.04.	Взаимодействие игроков	1		1
101.	05.05	Взаимодействие игроков	1		1
102.	07.05.	Оперативный контроль	1		1
103.	08.05	Виды соревнований по баскетболу	1	1	
104.	12.05.	Посещение спорт.соревнований	1		1
105.	14.05.	Правила соревнований	1	1	
106.	15.05.	Участие в соревнованиях	1		1
107.	19.05.	Итоговые и заключительные занятия	1		
108.	21.05	Итоговые и заключительные занятия	1		
109.		Итого	108	25	83