

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 391
Красносельского района
Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО
Педагогическим Советом
Приказом от _____ 2024 № _____

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ СОШ № 391
Протокол от « __ » _____ 2024 г № _____
_____ Е.Б. Рябова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»**

Срок освоения: 1 год
Возраст учащихся: 8-13 лет

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Чеботарь Евгений Александрович

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: общекультурный

Баскетбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка. Программа «Баскетбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных волевых и физических качеств, формирование различных двигательных навыков, способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Дает возможность заниматься баскетболом тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «**баскетбол**» в школе, уделяет большое внимание вопросу воспитания и развития потребности к здоровому образу жизни. Воспитывает гармоничного человека с эмоционально-волевой устойчивостью к неблагоприятным факторам. В процессе занятий большое значение уделяется и интеллектуальному воспитанию, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Актуальность программы состоит в том, что баскетбол – одна из самых популярных игр в нашей стране. А через заинтересованность учащихся в баскетболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

Для игры характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию движений.

Баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективным средством укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни и в самостоятельных формах занятий физической культурой.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Адресат (участники) программы: 8-13 лет. проявившие интерес к спортивной деятельности, имеющие достаточный уровень способностей к физической, морально-волевой деятельности, не имеющие противопоказаний к данной предметной области,

Объем и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 1 год.

144 часа в год, 4 часа в неделю. 2 раза по 2 часа в неделю.

Цель программы: является содействие всестороннему развитию личности посредством

формирования физической культуры личности воспитанника через занятия баскетболом.

Задачи:

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в баскетболе;
- формирование знаний о баскетболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- формирование навыков и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- формирование техникой игры;

Развивающие:

- развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей: укрепление мышечного корсета на тренировках;
- развитие выносливости; скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание нравственных качеств личности;
- воспитание коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности,; желание заниматься спортом.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Язык реализации: Русский.

Форма обучения: Очная.

Особенности организации образовательного процесса

Выезды на товарищеские игры, соревнования муниципального, районного уровня.

Условия набора и формирования групп

Набор на обучение производится по заявлениям родителей всех желающих учащихся. Возможен дополнительный набор на свободные места по результатам собеседования в течении учебного года. Количество учащихся не менее 15 человек

Формы проведения занятий: -- *практическая, комбинированная, соревновательная.*

групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая. Режим занятия- занятия проводятся **2 раза в неделю по 2 часа.**

Формы организации и проведения занятий *занятие*, которое включает в себя часы теории и практики-тренировки.

Материально-техническое оснащение:

- специальный спортивный зал с волейбольной и баскетбольной площадкой с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, душем, необходимым температурным режимом;
- форма для занятий по баскетболу;
- щиты с кольцами (2 комплекта);
- дополнительные щиты с кольцами (не менее 4 комплектов);
- мячи баскетбольные (№ 5 – 15 шт., № 6 – 15 шт., № 7 – 15 шт.);
- насос ручной или ножной;
- иглы для насоса;
- стойки для обводки (8 шт.);
- гимнастические скамейки (4 шт.);
- мячи набивные (2 кг, 3 кг, 5 кг)
- скакалки;
- гимнастические обручи;
- гимнастический мостик;
- гимнастическая стенка;
- маты гимнастические;

- рулетка;
- секундомер;
- свисток.

Кадровое обеспечение программы: программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования».

Планируемые (ожидаемые) результаты

Предметные:

- Получат теоретическим основам баскетбола.
- Получат основы техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, ведения мяча, бросков в корзину.
- Получат навыки индивидуальным и групповым тактическим действиям.

Личностные:

- привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом (баскетболом).
- Будет сформирован здоровый образ жизни.
- Воспитано умение действовать в команде.
- Сформировано стойкий интерес к занятиям, трудолюбия.

Метапредметные:

- Будут развиты физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- Будут развиты и укрепление опорно-двигательного и суставно-связочного аппарата.
- Будут развиты способностей (гибкости, быстроты, ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Тема раздела	Количество часов		
		Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	1	1
2.	Теоретические знания.	4	3	1
2.1	Развитие баскетбола в России. Терминология элементов баскетбола.	2	1	-
2.2	Строение и функции организма человека.	1	1	-
2.3	Профилактика травматизма при занятиях баскетболом.	1	1	1
3.	Общая физическая подготовка	40	8	32
4.	Специально физическая подготовка	28	8	20
5.	Техническая и тактическая подготовка	52	8	44
6.	Соревнования.	18	6	12
6.1	Выполнение контрольных нормативов.	6	2	4
6.2	Контрольные игры и соревнования.	8	2	6
6.3	Итоговое занятие. Судейская практика.	4	2	2
	Всего часов:	144	34	110

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 391
Красносельского района
Санкт-Петербурга**

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ СОШ № 391
Протокол от «__» _____ 2024 г №__
_____ Е.Б. Рябова

Календарный учебный график
дополнительной общеразвивающей программы
«Баскетбол»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09.2024	25.05.2025	36	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

Режим работы в период школьных каникул.

Занятия проводятся по утвержденному расписанию или по временному расписанию, составленному на период каникул, в форме групповых занятий, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая и дистанционная форма работы, участия в соревнованиях, сборах, выездов.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическое воспитание в спортивных секциях содействует всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Цель: формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни через занятия баскетболом..

Задачи:

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в баскетболе;
- формирование знаний о баскетболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- формирование навыков и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- формирование техникой игры в защите и нападении;
- формирование тактики игры.: техники бросков по кольцу различными способами; ловли и передачи мяча, ведения мяча; тактических приемов;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- формирование техники передвижений, остановок и поворотов;

Развивающие:

- развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей: укрепление мышечного корсета на тренировках;
- развитие выносливости; скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание нравственных качеств личности;
- воспитание коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- привитие желание заниматься спортом.

Содержание

1. Вводное занятие.

Теория: Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Безопасность при проведении соревнований. Оказание помощи в опасных ситуациях во время игры: первая помощь при ушибах, вывихах, ссадинах.

Практика: Основные приемы оказания первой медицинской помощи.

2.1. Развитие баскетбола в России. Терминология элементов баскетбола:

Теория: История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола в России. Развитие школьного баскетбола. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. Участие российских баскетболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры).

Теория: Понятие о спортивной технике, тактики и стиле игры, понятие «зона», «дриблинг», «слэм-данк», пробежка.

2.2. Строение и функции организма человека:

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной и нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы. Органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических и достижения высоких спортивных результатов.

2.3. Профилактика травматизма при занятиях баскетболом:

Теория: Врачебный контроль при занятиях баскетболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям баскетболом. Раны и их разновидности. Спортивный массаж. Общее понятие. Противопоказания к массажу. Соблюдение санитарно-гигиенических норм во время занятий баскетболом. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья.

Практика: Оказание первой помощи (до врача). Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований.

3. Общая физическая подготовка.

Теория: Роль и значение комплекса упражнений для спортсмена. Подбор упражнений для подготовки спортсмена к игре. Значение легкоатлетических упражнений для занимающегося. Роль и значение подвижных игр для будущего спортсмена. Подбор подвижных игр и эстафет.

Практика: Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Полосы препятствий. Подвижные игры и эстафеты.

4. Специально физическая подготовка.

Теория: Роль и значение специально физической подготовки для занимающегося. Подбор упражнений для специально физической подготовки спортсмена.

Практика: Упражнения для развития быстроты передвижения. Упражнения для развития скоростных и силовых качеств. Упражнения для увеличения высоты прыжка. Упражнения для развития выносливости (кроссовая подготовка).

5. Техническая и тактическая подготовка

Теория: Значение технико-тактической подготовки для занимающегося. Основные приемы игры в технической и тактической подготовке.

Практика: (См. приложение).

6. Соревнования:

6.1. Выполнение контрольных нормативов.

Теория: Основные рекомендации и правила сдачи контрольных нормативов.

Практика: (См. приложение).

6.2. Контрольные игры и соревнования.

Теория: Значение и роль соревнований для занимающегося. Основные рекомендации и приемы во время контрольных игр и соревнований.

Практика: Участие в первенстве района и округа, в Спартакиаде школьников, школьных соревнований.

6.3. Итоговое занятие. Судейская практика.

Теория: Организация и проведение соревнований. Работа судьи-секретаря на соревнованиях по баскетболу.

Практика: Правила составления положения на соревнование по баскетболу. Организация и проведение соревнований.

Методические и оценочные материалы

Общие критерии оценивания результатов:

- Владение знаниями по программе, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности. Основным показателем работы – выполнение в конце каждого года обучения программных требований по уровню подготовленности занимающихся.
- Активность. Участие в соревнованиях школьного и районного уровня.
- Умение работать в коллективе, в команде.
- Уровень воспитанности и культуры учащихся.
- Спортивный рост и личностные достижения воспитанников.

Критерии замера прогнозируемых результатов:

- Педагогическое наблюдение.
- Проведение открытых занятий с их последующим обсуждением.
- Проведение итоговых календарных и контрольных игр, обобщение, обсуждение результатов. Календарные и контрольные игры представляют огромную роль при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями.
- Участие в соревнованиях.

Методы проведения занятий.

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение, ТСО.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Формы подведения итогов.

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях школы, района и города.

Промежуточный и итоговый контроль/аттестация освоения учащимися

дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

- Текущая диагностика и контроль – декабрь
- Итоговая диагностика и контроль – апрель-май

Формы проведения диагностики и контроля определены дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой.

В случае наличия нескольких групп в рамках одного учреждения дополнительного образования проводятся соревнования между группами. На первом году обучения

основной формой подведения итогов является сдача нормативов, эстафеты с элементами баскетбола.

Контрольные нормативы.

Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег на 20 м (сек.)						
10	4,1	4,2–4,3	4,4–4,7	4,1	4,2–4,4	4,5–4,7
11	3,9	4,0–4,1	4,2–4,3	4,0	4,1–4,3	4,4–4,6
12	3,8	3,9–4,2	4,3–4,4	3,9	4,0–4,3	4,4–4,6
13	3,4	3,5–3,9	4,0–4,2	3,8	3,9–4,2	4,3–4,5
14	3,4	3,5–3,8	3,9–4,1	3,7	3,7–4,0	4,1–4,3
15	3,4	3,5–3,7	3,8–4,0	3,6	3,7–3,9	4,0–4,2
16	3,3	3,4–3,6	3,7–3,9	3,5	3,6–3,8	4,0–4,2
17	3,3	3,4–3,6	3,7–3,9	3,5	3,6–3,8	4,0–4,2
Высота подскока (см)						
10	33	27–33	22–26	33	27–32	21–26
11	38	33–37	28–32	36	31–35	26–30
12	41	35–40	30–34	41	35–40	29–34
13	44	39–43	34–38	43	37–42	31–36
14	48	43–47	39–42	45	39–44	34–38
15	54	48–53	41–47	46	40–45	35–39
16	61	56–60	50–55	48	41–47	36–40
17	61	56–60	50–55	48	41–47	36–40
Бег на 60 м (сек.)						
10	9,9	10,0–10,4	10,5–11,0	10,7	10,8–11,5	11,6–12,3
11	9,5	9,6–10,0	10,1–10,6	10,1	10,2–10,7	10,8–11,3
12	9,3	9,4–9,8	9,9–10,2	9,7	9,8–10,5	10,6–11,2
13	8,5	8,6–9,1	9,2–9,6	9,3	9,4–9,9	10,0–10,9
14	8,4	8,5–9,0	9,1–9,5	9,1	9,2–9,8	9,9–10,5
15	8,3	8,4–8,9	9,0–9,2	8,8	8,9–9,4	9,5–10,2
16	8,2	8,3–8,8	8,9–9,1	8,7	8,8–9,3	9,4–9,9
17	8,2	8,3–8,8	8,9–9,1	8,7	8,8–9,3	9,4–9,9

Примечание. Бег на 20 м и 60 м выполняется с высокого старта. Для измерения высоты подскока обучающийся не должен выходить за пределы квадрата 50 х 50 см (точка отсчета при положении стоя на всей ступне).

Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Ведение мяча на 20 м (сек.)						
10	10,6	10,7–11,1	11,2–11,7	11,0	11,1–11,6	11,7–12,2
11	9,7	9,8–10,3	10,4–10,9	10,5	10,6–11,0	11,1–11,5

12	9,5	9,6–10,1	10,2–10,6	10,4	10,5–11,0	11,1–11,5
13	9,1	9,2–9,6	9,7–9,9	9,6	9,7–10,2	10,3–10,9
14	8,7	8,8–9,3	9,4–9,6	9,4	9,5–10,0	10,1–10,7
15	8,2	8,3–8,8	8,9–9,3	9,1	9,2–9,8	9,9–10,5
16	8,0	8,1–8,7	8,8–9,2	9,0	9,1–9,7	9,8–10,4
17	8,0	8,1–8,7	8,8–9,2	9,0	9,1–9,7	9,8–10,4
Штрафные броски (из 10 раз)						
10	–	–	–	–	–	–
11	5	4	3	4	3	2
12	5	4	3	4	3	2
13	6	4–5	3	5	4	3
14	6	4–5	3	5	4	3
15	7	5–6	4	6	4–5	3
16	7	5–6	4	6	4–5	3
17	7	5–6	4	6	4–5	3
Броски в движении после ведения (из 5 раз)						
10	–	–	–	–	–	–
11	3	2	1	3	2	1
12	4	3	2	3	2	1
13	4	3	2	4	2–3	1
14	4	4	3	4	2–3	1
15	5	4–5	3	5	3–4	2
16	5	4–5	3	5	3–4	2
17	5	4–5	3	5	3–4	2
Броски с точек (из 20 раз)						
10	–	–	–	–	–	–
11	7	5	3	5	4	3
12	10	7	5	8	6	5
13	12	9–11	7–8	10	7–9	6
14	12	9–11	7–8	10	7–9	6
15	14	10–13	7–9	11	8–10	7
16	14	10–13	7–9	11	8–10	7
17	14	10–13	7–9	11	8–10	7

Информационные источники

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196)
3. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816)
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 г. Москва "Об утверждении СанПиН СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р

- 6 Методическими рекомендациями Минобрнауки по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, письмо Минобрнауки от 18.11.2015 № 09-3242.
7. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга» от 01.03.2017 № 617-р.
8. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А. Новикова. 2-е изд. испр. и доп. (в 2-х т.). – М.: ФиС, 1986.
9. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. – М.: Академия, 2008 – Серия «Высшее профессиональное образование»
10. Конвенция ООН о правах ребенка.
11. Конституция Российской Федерации.

Для педагога

1. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1980
2. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980
3. Баскетбол: Пер. с фр./Л. Легран, М.Ра. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 47 (1) с.:ил. – (Уроки спорта).
4. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Под редакцией Ю. М. Портнова. – М., 2004 г.
5. С. А. Полиевский « Технические средства обучения в спортивных играх». - К. Здоровье, 1986 г.

Для детей и родителей

1. Костикова Л. В. Баскетбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 2001 г.
2. Дрюэт Д., Мэйсон П. Баскетбол. Спорт для начинающих. Издательство: АСТ, Астрель, 2002 г.
3. Что такое ... Баскетбол. Издательство: Урал ЛТД, 2005 г.
4. Спортивные игры. Том 1/ Под редакцией Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002 г.
5. Спортивные игры. Том 2/ Под редакцией Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004 г.

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 391
Красносельского района
Санкт-Петербурга**

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ СОШ № 391
Протокол от «__» _____ 2024 г №__
_____ Е.Б. Рябова

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
дополнительной общеобразовательной программы
«Баскетбол» на 2024-2025 учебный год
группы №1 Возраст учащихся 8-13 лет
педагог дополнительного образования: Чеботарь Евгений Александрович

№	Дата	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика
1.		Вводное занятие. Инструктаж по ОТ. История возникновения баскетбола.	2	1	1
2.		Баскетбольная стойка, передача мяча	2		2
3.		Ловля двумя руками, остановка в два шага	2		2
4.		Ловля двумя руками (на месте-шагом -бегом) Передача мяча от груди	2		2
5.		Эстафета с изучением элементов. Ведение мяча. Передачи от груди двумя руками. Подвижные игры	2		2
6.		Ловля и передача в парах и в движении	2		2
7.		Бросок одной от плеча с места	2		2
8.		Защитная стойка. Ведение - остановка	2		2
9.		Остановка в два шага. Сочетание	2		2
10.		Броски от груди двумя руками	2		2
11.		Повторение приемов в сочетаниях. Ведение- остановка, броски по кольцу	2		2
12.		Учебная игра в 1 корзину. Ведение-остановка	2		2
13.		Ловля и передача в парах, тройках на месте и в движении. Подвижные игры	2		2
14.		ОФП	2		2
15.		ОФП	2		2
16.		Учебная двухсторонняя игра в мини баскетбол	2		2
17.		Спец. Подготовка	2		2
18.		Броски одной рукой от плеча с места и в движении	2		2
19.		Бросок мяча после ловли и ведения	2		2
20.		Занятия ОФП. Учебная игра.	2		2

21.	Баскетбол при игре в одну корзину (2x2)	2		2
22.	Подвижные игры с мячом.	2		2
23.	Баскетбол при игре в одну корзину (3x3)	2		2
24.	Тактика свободного нападения	2		2
25.	Рывок по прямой - ловля - остановка в два шага - передача двумя руками от груди.	2		2
26.	Выход - ловля в движении с остановкой, бросок в корзину, двумя руками от груди.	2		2
27.	Выход - ловля в движении с остановкой, бег по дуге.	2		2
28.	Позиционное нападение (5:0) без смены мест	2		2
29.	Нападение через заслон	2		2
30.	Учебная двухсторонняя игра в мини баскетбол	2		2
31.	Учебная двухсторонняя игра в мини баскетбол	2		2
32.	Штрафной бросок и его выполнение. Правила и обязанности игроков	2		2
33.	Передача мяча отскоком от пола, броски одной от плеча. Мини баскетбол	2		2
34.	Передача мяча от плеча одной рукой. Штрафной бросок. Сочетание приемов.	2		2
35.	Ловля мяча-ведение, бросок с близкого расстояния. Уч. Игра	2		2
36.	Способы держания игроков без мяча и с мячом, выбор места для пол. мяча	2		2
37.	Уч. игра с заданиями. Подвижные игры	2		2
38.	Уч. игра с заданиями. Подвижные игры	2		2
39.	Обучение судейству	2	1	1
40.	Уч. игра по упр. правилам	2		2
41.	Ловля мяча в прыжке, ловля мяча при отскоке от щита	2		2
42.	Совершен. Точности бросков. Соч. изученных приемов.	2		2
43.	Совершен. точности бросков. Уч. игра.	2		2
44.	Спец. Подготовка	2		2
45.	Ловля мяча в прыжке, ловля мяча при отскоке от щита.	2		2
46.	Совершенствование точности бросков. Соч. изученных приемов	2		2
47.	Тактика свободного нападения.	2		2
48.	Совершенствование точности бросков. Уч.игра с заданиями.	2		2
49.	Жесты судей	2	1	1
50.	Совершенствование точности бросков. Учебная игра (судят сами)	2	1	1
51.	Штрафной бросок. Бросок мяча после ловли и ведение.	2		2
52.	Ведение с изменением высоты отскока.	2		2
53.	Передача мяча со сменой мест в движении	2		2

54.		Специально прыжковые упражнения	2		2
55.		Специально беговые упражнения	2		2
56.		Парно и групповые упражнения	2		2
57.		Акробатические упражнения	2		2
58.		Подвижные игры	2		2
59.		Подвижные игры	2		2
60.		Стритбол	2		2
61.		Парно и групповые упражнения	2		2
62.		Мини баскетбол	2		2
63.		Специально прыжковые упражнения	2		2
64.		Специально беговые упражнения	2		2
65.		Парно и групповые упражнения	2		2
66.		Подвижные игры	2		2
67.		Мини баскетбол	2		2
68.		Подвижные игры	2		2
69.		Стритбол	2		2
70.		Соревнования по баскетболу	2		2
71.		Стритбол	2		2
72.		Соревнования по баскетболу	2		2
		ВСЕГО ЗА УЧЕБНЫЙ ГОД	144	4	140

План учебно-воспитательной работы с учащимися объединения
по дополнительной общеразвивающей программе
«Баскетбол»

№	Название мероприятия	сроки	Место проведения	примечания
1	Участие в соревнованиях Открытой Спартакиады ШСК и команд ОУ Красносельского р-на.	В течение года	Территория Красносельского р-на	
2	Участие в соревнованиях Открытой Спартакиады ШСК и команд ОУ Красносельского р-на. Баскетбол.	Ноябрь		
3	Входная диагностика	сентябрь	Школа 391	
4	Анкетирование детей	декабрь	Школа 391	
5	Участие в соревнованиях по баскетболу «Кубок губернатора»	декабрь	Город	
6	Участие в спортивном мероприятии «Красносельские старты» по физической подготовленности «ГТО»	апрель	Красносельский р-н	
6	Итоговая диагностика	апрель	Школа 391	

План работы с родителями учащихся объединения
по дополнительной общеразвивающей программе
«Баскетбол»

№	Название мероприятия	сроки	Место проведения	примечания
1	Общее родительское собрание	сентябрь	Школа 391	
2	Родительское собрание в объединении	декабрь	Школа 391	
3	Открытое занятие	февраль	Школа 391	
4	Родительское собрание	май	Школа 391	
5	Мониторинг родительского мнения о результативности работы объединения	март	Школа 391	

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 391
Красносельского района
Санкт-Петербурга**

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ СОШ № 391
Протокол от «__» _____ 2024 г №__
_____ Е.Б. Рябова

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
дополнительной общеразвивающей программы
«Баскетбол» на 2024-2025 учебный год
группы №2 Возраст учащихся 13-17 лет
педагог дополнительного образования: Чеботарь Евгений Александрович

№	Дата	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика
1.		Вводное занятие. Инструктаж по ОТ. История возникновения баскетбола.	2	1	1
2.		Баскетбольная стойка, передача мяча	2		2
3.		Ловля двумя руками, остановка в два шага	2		2
4.		Ловля двумя руками (на месте-шагом -бегом) Передача мяча от груди	2		2
5.		Эстафета с изучением элементов. Ведение мяча. Передачи от груди двумя руками. Подвижные игры	2		2
6.		Ловля и передача в парах и в движении	2		2
7.		Бросок одной от плеча с места	2		2
8.		Защитная стойка. Ведение - остановка	2		2
9.		Остановка в два шага. Сочетание	2		2
10.		Броски от груди двумя руками	2		2
11.		Повторение приемов в сочетаниях. Ведение-остановка, броски по кольцу	2		2
12.		Учебная игра в 1 корзину. Ведение-остановка	2		2
13.		Ловля и передача в парах, тройках на месте и в движении. Подвижные игры	2		2
14.		ОФП	2		2
15.		ОФП	2		2
16.		Учебная двухсторонняя игра в мини баскетбол	2		2
17.		Спец. Подготовка	2		2
18.		Броски одной рукой от плеча с места и в движении	2		2
19.		Бросок мяча после ловли и ведения	2		2
20.		Занятия ОФП. Учебная игра.	2		2
21.		Баскетбол при игре в одну корзину (2x2)	2		2

22.	Подвижные игры с мячом.	2		2
23.	Баскетбол при игре в одну корзину (3х3)	2		2
24.	Тактика свободного нападения	2		2
25.	Рывок по прямой - ловля - остановка в два шага - передача двумя руками от груди.	2		2
26.	Выход - ловля в движении с остановкой, бросок в корзину, двумя руками от груди.	2		2
27.	Выход - ловля в движении с остановкой, бег по дуге.	2		2
28.	Позиционное нападение (5:0) без смены мест	2		2
29.	Нападение через заслон	2		2
30.	Учебная двухсторонняя игра в мини баскетбол	2		2
31.	Учебная двухсторонняя игра в мини баскетбол	2		2
32.	Штрафной бросок и его выполнение. Правила и обязанности игроков	2		2
33.	Передача мяча отскоком от пола, броски одной от плеча. Мини баскетбол	2		2
34.	Передача мяча от плеча одной рукой. Штрафной бросок. Сочетание приемов.	2		2
35.	Ловля мяча-ведение, бросок с близкого расстояния. Уч. Игра	2		2
36.	Способы держания игроков без мяча и с мячом, выбор места для пол. мяча	2		2
37.	Уч. игра с заданиями. Подвижные игры	2		2
38.	Уч. игра с заданиями. Подвижные игры	2		2
39.	Обучение судейству	2	1	1
40.	Уч. игра по упр. правилам	2		2
41.	Ловля мяча в прыжке, ловля мяча при отскоке от щита	2		2
42.	Совершен. Точности бросков. Соч. изученных приемов.	2		2
43.	Совершен. точности бросков. Уч. игра.	2		2
44.	Спец. Подготовка	2		2
45.	Ловля мяча в прыжке, ловля мяча при отскоке от щита.	2		2
46.	Совершенствование точности бросков. Соч. изученных приемов	2		2
47.	Тактика свободного нападения.	2		2
48.	Совершенствование точности бросков. Уч.игра с заданиями.	2		2
49.	Жесты судей	2	1	1
50.	Совершенствование точности бросков. Учебная игра (судят сами)	2	1	1
51.	Штрафной бросок. Бросок мяча после ловли и ведение.	2		2
52.	Ведение с изменением высоты отскока.	2		2
53.	Передача мяча со сменой мест в движении	2		2
54.	Специально прыжковые упражнения	2		2

55.		Специально беговые упражнения	2		2
56.		Парно и групповые упражнения	2		2
57.		Акробатические упражнения	2		2
58.		Подвижные игры	2		2
59.		Подвижные игры	2		2
60.		Стритбол	2		2
61.		Парно и групповые упражнения	2		2
62.		Мини баскетбол	2		2
63.		Специально прыжковые упражнения	2		2
64.		Специально беговые упражнения	2		2
65.		Парно и групповые упражнения	2		2
66.		Подвижные игры	2		2
67.		Мини баскетбол	2		2
68.		Подвижные игры	2		2
69.		Стритбол	2		2
70.		Соревнования по баскетболу	2		2
71.		Стритбол	2		2
72.		Соревнования по баскетболу	2		2
		ВСЕГО ЗА УЧЕБНЫЙ ГОД	144	4	140

План учебно-воспитательной работы с учащимися объединения
по дополнительной общеразвивающей программе
«Баскетбол»

№	Название мероприятия	сроки	Место проведения	примечания
1	Участие в соревнованиях Открытой Спартакиады ШСК и команд ОУ Красносельского р-на.	В течение года	Территория Красносельского р-на	

2	Участие в соревнованиях Открытой Спартакиады ШСК и команд ОУ Красносельского р-на. Баскетбол.	Ноябрь		
3	Входная диагностика	сентябрь	Школа 391	
4	Анкетирование детей	декабрь	Школа 391	
5	Участие в соревнованиях по баскетболу «Кубок губернатора»	декабрь	Город	
6	Участие в спортивном мероприятии «Красносельские старты» по физической подготовленности «ГТО»	апрель	Красно сельский р-н	
6	Итоговая диагностика	апрель	Школа 391	

План работы с родителями учащихся объединения
по дополнительной общеразвивающей программы
«Баскетбол»

№	Название мероприятия	сроки	Место проведения	примечания
1	Общее родительское собрание	сентябрь	Школа 391	
2	Родительское собрание в объединении	декабрь	Школа 391	
3	Открытое занятие	февраль	Школа 391	
4	Родительское собрание	май	Школа 391	
5	Мониторинг родительского мнения о результативности работы объединения	март	Школа 391	

Приложение

Приемы игры	ОФП/СФП
Броски по кольцу	
Бросок двумя руками снизу	+
Бросок одной рукой снизу	+
Бросок двумя руками с места	+
Бросок одной рукой с места	+
Бросок в прыжке	
Бросок крюком	
Бросок с поворотом	
Добивание	
Передачи мяча	
Передача двумя руками от груди	+
Передача двумя руками с отскоком от пола	+
Передача двумя руками от плеча	+
Передача двумя руками сверху	+
Передача двумя руками снизу	+
Передача одной рукой от плеча	+
Передача крюком	
Передача одной рукой снизу	
Передача толчком	
Передача одной рукой с отскоком от пола	
Передача одной рукой за спиной	
Откидка	+
Ведение мяча	
Высокое (скоростное) ведение	+
Низкое ведение с укрыванием мяча	
Ведение с изменением темпа	+
Ведение с изменением направления	+
Ведение с поворотом кругом	
Перевод мяча перед собой с шагом в сторону	+
Перевод мяча за спиной	
Работа ног и другие навыки игры в нападении	
Старты	+
Остановки	+
Повороты	+

Обманные движения или финты	+
Техника специальных финтов (вблизи корзины)	
Прыжки	+
Рывки	+
Индивидуальное нападение без мяча	
Согласование индивидуальных приемов нападения в групповых взаимодействиях	
Передача и рывок	+
Изменение направления движения	+
Обман	+
Внутренний заслон	
Наружный заслон	
Боковой заслон	
Обратный заслон	
Задний заслон	
Двойной заслон	
Поворот кругом с выходом после остановки	

**Техника нападения.
Техника защиты.**

Приемы игры	ОФП/СФП
Защитная стойка	
Стойка с выставленной вперед ногой	+
Параллельная стойка	+
Работа ног и передвижение в защите	
Передвижение приставными шагами	+
Бег спиной вперед	+
Поворот кругом для восстановления защитной позиции	
Противодействие игроку с мячом	+
Подбор мяча в защите при неудачном броске	
Противодействие игроку без мяча	+
Защитное блокирование при борьбе за отскочивший от щита мяч	
Перехваты	+
Выбивание мяча у нападающего	+

во время ведения	
Согласование индивидуальных приемов в групповых взаимодействиях	

Тактика нападения.

Приемы игры	
Быстрый прорыв	+
Нападение против личной защиты	+
Нападение перегрузкой	
Нападение в расстановке пирамидой	
Нападение против зонной защиты	
Нападение в расстановке 3–2	
Нападение в расстановке 2–3	
Нападение в расстановке 1–3–1	+
Свободное нападение против зонной защиты	+
Нападение против подстраивающейся защиты	
Нападение в расстановке 3–2	
Нападение в расстановке 2–3	
Нападение в расстановке 1–3–1	+
Нападение против смешанной защиты	+
Нападение против прессинга	
Нападение против личного прессинга	+
Нападение против зонного прессинга	

Тактика защиты.

Согласование индивидуальных приемов игры в защите при групповых взаимодействиях нападающих	
Защита против заслонов	
Защита при численном превосходстве нападающих	
Двое против одного	
Трое против одного	
Трое против двоих	
Четверо против двоих	
Четверо против троих	
Пятеро против четверых	

Защита при численном превосходстве защитников	
Групповой отбор	
Защита против первой передачи при быстром прорыве	
Защита против вбрасывающего игрока при введении мяча в игру изза пределов площадки	
Командная защита	
Личная защита	+
Плотная личная защита	+
Оттянутая личная защита	+
Личная защита с групповым отбором мяча	
Личная защита с переключениями	
Зонная защита	
Зонная защита в расстановке 1–2–2	+
Зонная защита в расстановке 1–3–1	
Зонная защита в расстановке 3–2	
Зонная защита в расстановке 2–1–2	+
Зонная защита в расстановке 2–2–1	+
Зонная защита в расстановке 2–3	
Зонная защита в расстановке 2–3 с групповым отбором мяча	
Комбинированная защита	
Подстраивающаяся защита	+
Зонное начало	
Личное начало	+
Смешанная защита «треугольник и двое»	
Смешанная защита «квадрат и один»	
Смешанная защита «ромб и один»	
Защита прессингом	
Защита личным прессингом	
Защита зонным прессингом	
Расстановка 1–2–1–1 на 3/4 или по всей площадке	
Смена системы защиты при зонном прессинге 1–2–1–1 по всей площадке	
Зонный прессинг 1–2–1–1 на половине площадки	+
Зонный прессинг в расстановке 2–2–1	+
Расстановка 1–3–1	+