

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 55

ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ школы № 55

Приморского района

Санкт-Петербурга

Е.В. Андреева

Приказ от 16.08.2023 № 12



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе

туристско-краеведческая направленность

**«Игровые виды спорта»**

на 2023-2024 учебный год

Санкт-Петербург,

2023г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы «**Игровые виды спорта**» физкультурно-спортивной направленности.

**Срок реализации** – 1 год.

**Условия набора:** в группу принимаются все желающие на основании заявлений от родителей, не имеющих медицинских противопоказаний.

**Цель программы:** создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

**Задачи обучения:**

### **Образовательные:**

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

### **Развивающие:**

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширять спортивный кругозор детей.

### **Воспитательные:**

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

**Календарно-тематический план  
занятий учащихся первого года обучения  
по программе «Игровые виды спорта»**

№ п/п	Дата		Тема	Кол-во часов	Организация деятельности	Формы контроля
	План	Факт				
1.			Вводное занятие. Техника безопасности. <b>Общие основы баскетбола</b>	2	аудиторно-самостоятельная	входной контроль
2.			Общие основы баскетбола. Правила игры.	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
3.			Общие основы баскетбола. Становление и развитие баскетбола в России и мире.	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
4.			<b>Общая физическая подготовка.</b> Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
5.			Общая физическая подготовка. Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
6.			Общая физическая подготовка. Эстафеты без предметов и с мячами.	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
7.			Общая физическая подготовка. Упражнения для развития силы	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
8.			Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
9.			Общая физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
10.			Общая физическая подготовка. Упражнения для развития ловкости	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
11.			Общая физическая подготовка. Комбинированные упражнения по круговой системе	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
12.			Общая физическая подготовка. Развитие прыгучести	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
13.			Общая физическая подготовка. Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
14.			<b>Специальная физическая подготовка.</b> Упражнения для развития быстроты передвижения	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
15.			Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты передвижения	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
16.			Специальная физическая подготовка. Развитие специальной	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль

			прыгучести			
17.			Специальная физическая подготовка. Развитие специальной прыгучести	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
18.			Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие навыка передач, ловли и броска мяча	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
19.			Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие навыка передач, ловли и броска мяча	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
20.			Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития игровой ловкости	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
21.			Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития игровой ловкости	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
22.			Специальная физическая подготовка. Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
23.			Специальная физическая подготовка. Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
24.			Техническая подготовка. Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
25.			Техническая подготовка. Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
26.			Техническая подготовка. Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
27.			Техническая подготовка. Ловля и передача мяча изученными способами	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
28.			Техническая подготовка. Обучение передачам одной и двумя руками	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
29.			Техническая подготовка. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
30.			Техническая подготовка. Ведение мяча со сменой рук без зрительного контроля	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
31.			Техническая подготовка. Обводка соперника с изменением	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль

			направления			
32.			Техническая подготовка. Сочетания ведения, передач и ловли мяча.	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
33.			Техническая подготовка. Сочетания ведения, передач и ловли мяча.	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
34.			Техническая подготовка. Броски мяча в кольцо с места и в движении	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
35.			Техническая подготовка. Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
36.			Техническая подготовка. Обучение штрафному броску.	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
37.			Техническая подготовка. Обучение технике броска с места со средней дистанции.	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
38.			<b>Тактическая подготовка.</b> Нападение.	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
39.			Тактическая подготовка. Нападение.	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
40.			Тактическая подготовка. Нападение.	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
41.			Тактическая подготовка. Нападение.	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
42.			Тактическая подготовка. Нападение.	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
43.			Тактическая подготовка. Нападение.	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
44.			Тактическая подготовка. Нападение.	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
45.			Тактическая подготовка. Защита.	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
46.			Тактическая подготовка. Защита.	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
47.			Тактическая подготовка. Защита.	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
48.			Тактическая подготовка. Защита.	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
49.			Тактическая подготовка. Защита.	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
50.			Тактическая подготовка. Защита.	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
51.			Тактическая подготовка. Защита.	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
52.			Игровая подготовка. Игра 1x1, 3x3, 5x5.	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
53.			Игровая подготовка. Игра 1x1, 3x3,	2	аудиторно-	текущий

			5x5.		самостоятельная	контроль
54.			Игровая подготовка. Игра 1x1, 3x3, 5x5.	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
55.			Игровая подготовка. Игра 1x1, 3x3, 5x5.	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
56.			Игровая подготовка. Игра 1x1, 3x3, 5x5.	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
57.			Игровая подготовка. Игра 1x1, 3x3, 5x5.	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
58.			Игровая подготовка. Игра 1x1, 3x3, 5x5.	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
59.			Игровая подготовка. Игра 1x1, 3x3, 5x5.	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
60.			Игровая подготовка. Игра 1x1, 3x3, 5x5.	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
61.			Игровая подготовка. Игра 1x1, 3x3, 5x5	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
62.			Игровая подготовка. Игра 1x1, 3x3, 5x5.	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
63.			Игровая подготовка. Игра 1x1, 3x3, 5x5.	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
64.			Игровая подготовка. Игра 1x1, 3x3, 5x5	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
65.			Игровая подготовка. Игра 1x1, 3x3, 5x5	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
66.			<b>Контрольные и календарные игры</b>	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
67.			Контрольные и календарные игры.	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
68.			Контрольные и календарные игры.	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
69.			Контрольные и календарные игры.	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
70.			Контрольные и календарные игры.	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
71.			Контрольные и календарные игры.	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
72.			<b>Итоговая контрольная игра</b>	2	аудиторно-самостоятельная	итоговый контроль
			<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>		

## Содержание программы (1 год обучения)

### 1. *Общие основы баскетбола.* – 8 часов

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.
- Подведение итогов года.
- Методика тренировки баскетболистов.
- Техническая подготовка баскетболистов.
- Психологическая подготовка баскетболиста.

## 2. **Общая физическая подготовка** – 20 часов

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

## 3. **Специальная физическая подготовка** – 20 часов

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

## 4. **Техническая подготовка** – 25 часов

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.

- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

#### 5. **Тактическая подготовка** – 25 часов

##### Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера

##### Защита

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

#### 6. **Игровая подготовка** – 30 часов

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

#### 7. **Контрольные и календарные игры** – 16 часов

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

#### **Планируемые результаты 1 года, определяющие основные компоненты процесса освоения дополнительной общеразвивающей программы:**

- получают теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;

- обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- научатся ловить мяч двумя руками на месте;
- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- научатся освобождаться для получения мяча;
- будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- будут уметь останавливаться двумя шагами;
- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- научатся вести мяч зигзагом, а также без зрительного контроля;
- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- научатся в защитных действиях подстраховывать партнера;
- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;
- будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди.