Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 583
Приморского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа № 583 Приморского района Санкт-Петербурга)
197373, Санкт-Петербург, пр. Авиаконструкторов, дом 14, лит. А
тел./факс 395-26-52, тел 307-12-16

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

Педагогическим Советом

ГБОУ школы № 583 Приморского района

Санкт-Петербурга

от 29.05.2023 Протокол № 12

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
ГБОУ школы № 583
Приморского района Санкт-Петербурга
от 29.05.2023 г. № 441 -д

_____/А.В. Чередниченко/
подпись .

ПРИНЯТ
с учётом мнения Совета родителей
от 29.05.2023 года
протокол № 7
ПРИНЯТ
с учётом мнения Совета обучающихся
от 29.05.2023 года
протокол № 4

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
УСИЛЕННО КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат:
2651970a5c36dea845dd9b23dc654429
Владелец: Чередниченко Алла Васильевна
Действителен: с 31.01.2023 до 25.04.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной программе

«МИНИ-БАСКЕТБОЛ»

на 2023-2024 учебный год

Срок реализации программы: 3 года
Возраст учащихся: 7-10 лет
Год реализации программы: 2-й

Разработчик: Подковальников А.В.,
педагог дополнительного образования
высшей категории

Основные задачи 2-го года обучения

Обучающие:

- обучение технике владения мячом
- обучение процессу самостоятельно отрабатывать необходимые навыки баскетболиста;
- обучение владению различными спец навыками баскетболиста
- обучение работе в команде;.

Развивающие:

- развитие нравственных, физических, интеллектуальных, творческих свойств ребёнка

Воспитательные:

- воспитание у учащихся эмоциональной восприимчивости, любви и интереса к физкультуре и спорту;
- воспитание целостного взгляда на физическую культуру человека, способности к самостоятельному осмыслению необходимости заниматься физической культурой

Планируемые результаты на данном этапе освоения программы.

Уметь:

- исполнять различные упражнения с одним и двумя мячами
- управлять простейшими спортивными тренажёрами
- выступать с простейшими баскетбольными трюками на публике
- работать с простейшими спортивными снарядами
- исполнять элементы баскетбольных финтов

Знать:

- специфику работы на различных спортивных баскетбольных площадках;
- выдающихся баскетболистов России
- отличительные особенности баскетбола как вида спорта

Особенности данного года обучения

Для реализации рабочей программы могут использоваться дистанционные образовательные технологии с использованием ресурсов образовательных портала «ЯКласс» и дополнительных ресурсов ZOOM, vk,YouTube.

Учащиеся познакомятся с основными разделами программы, укрепят приобретенные знания об игре в баскетбол, уделят больше внимания развитию творческой инициативы

Календарно-тематическое планирование

№	**Дата проведения**		**Разделы, темы образовательного процесса**	**Кол-во часов**	**Форма контроля**
	План.	Факт.			
1.	1нед		Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.\ Google класс	**2**	Тестирование, Наблюдение
2.	1 нед		ОРУ. Игры «Невод», «Два мороза». Эстафеты. Развитие\ Google класс	**2**	Тестирование,
3.	2 нед		ОРУ Развитие скоростно-силовых способностей. \ Google класс	**2**	Наблюдение
4.	2 нед		ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. \ Google класс	**2**	Тестирование,
5.	3 нед		ОРУ. Игры «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки со скакалкой. \ Google класс	**2**	Наблюдение

6.	3 нед		ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки со скакалкой. \ Google класс	**2**	Тестирование,
7.	4 нед		ОРУ. Игры «Капитаны», «Воробышки-попрыгунчики». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. \ Google класс	**2**	Наблюдение
8.	4 нед		Обучение ведению мяча ОРУ. Игра «Мяч в обруч». Эстафеты. Развитие координац. способностей. Прыжки через скакалку. \ Google класс	**2**	Тестирование,
9.	5нед		Ловля мяча на месте и в парах. Передача мяча снизу на месте. Ведение мяча. ОРУ. Игра «Перестрелка». Эстафеты. Развитие координац. способностей\ Google класс	**2**	Наблюдение
10.	5 нед		Ловля мяча на месте и в парах. Передача мяча снизу на месте. Ведение мяча. ОРУ. Игра «Перестрелка». Эстафеты. Развитие координац. способностей\ Google класс	**2**	Тестирование,
11.	6 нед		Ловля мяча на месте и в парах. Передача мяча снизу на месте. Ведение мяча. ОРУ. Игра «Перестрелка». Эстафеты. Развитие координац. способностей\ Google класс	**2**	Наблюдение
12.	6 нед		Ловля мяча на месте и в парах. Передача мяча снизу и сверху на месте. Ведение мяча. ОРУ с мячами. Подвижные игры и эстафеты с мячами. Развитие координац. способностей. \ Google класс	**2**	Тестирование,
13.	7 нед		Ловля мяча на месте и в парах. Передача мяча снизу и сверху на месте. Ведение мяча. ОРУ с мячами. Подвижные игры и эстафеты с мячами. Развитие координац. способностей. \ Google класс	**2**	Наблюдение
14.	7 нед		Ловля мяча на месте и в парах. Передача мяча снизу и сверху на месте. Ведение мяча. ОРУ с мячами. Подвижные игры и эстафеты с мячами. Развитие координац. способностей. \ Google класс	**2**	Тестирование,
15.	8 нед		Ловля мяча на месте и в парах. Передача мяча снизу и сверху на месте. Ведение мяча. ОРУ с мячами. Подвижные игры и эстафеты с мячами. Развитие координац. способностей. \ Google класс	**2**	Наблюдение

16.	8 нед		Ловля мяча на месте и в парах. Передача мяча снизу и сверху на месте. Ведение мяча. ОРУ с мячами. Подвижные игры и эстафеты с мячами. Развитие координац. способностей. \ Google класс	**2**	Тестирование,
17.	9нед		Инструктаж по ТБ – баскетбол.Передачи мяча на месте двумя руками снизу, сверху от груди. \ Google класс	**2**	Наблюдение
18.	9 нед		Передачи мяча на месте двумя руками от груди. Броски в кольцо одной рукой от плеча. \ Google класс	**2**	Тестирование,
19.	10 нед		Броски в кольцо одной рукой от плеча. \ Google класс	**2**	Наблюдение
20.	10 нед		Ведение мяча на месте и в движении шагом по прямой. \ Google класс	**2**	Тестирование,
21.	11 нед		Ведение мяча на месте и в движении шагом по прямой и с изменением направления\ Google класс	**2**	Наблюдение
22.	11 нед		Инструктаж по ТБ Передачи мяча стоя на месте двумя руками снизу, сверху от груди\ Google класс	**2**	Тестирование,
23.	12 нед		Броски в кольцо одной рукой от плеча. \ Google класс	**2**	Наблюдение
24.	12 нед		Броски в кольцо одной рукой от плеча. \ Google класс	**2**	Тестирование,
25.	13нед		Ведение мяча стоя на месте и в движении шагом.	**2**	Наблюдение
26.	13 нед		Игровые задания с ловлей и передачей мяча Ведение мяча. Эстафеты. \ Google класс	**2**	Тестирование,
27.	14 нед		Игровые задания с ловлей и передаче мяча Ведение мяча Эстафеты. \ Google класс	**2**	Наблюдение
28.	14 нед		Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра "Гонка мячей по кругу"\ Google класс	**2**	Тестирование,
29.	15 нед		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра "Хитрая лиса".\ Google класс	**2**	Наблюдение
30.	15 нед		Ведение мяча в движении шагом по прямой и с изменением направления движения. Игра "Обведи стойки".\ Google класс	**2**	Тестирование,
31.	16 нед		Ловля и передача мяча стоя на месте двумя руками снизу, двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Игра "Обведи стойки".\ Google класс	**2**	Наблюдение

32.	6 нед		Броски в кольцо стоя на месте одной рукой от плеча. Прыжки в длину с места. \ Google класс	**2**	Тестирование,
33.	17нед		Броски в кольцо стоя на месте одной рукой от плеча. \ Google класс	**2**	Наблюдение
34.	17 нед		Бросок в кольцо. Игра "Передай-выйди". Игра мини-баскетбол. \ Google класс	**2**	Тестирование,
35.	18 нед		Игра мини-баскетбол. \ Google класс	**2**	Наблюдение
36.	18 нед		Инструктаж по ТБ. Ведение мяча стоя на месте, в движении шагом по прямой ,с изменением направления. "Обведи стойки". Игра мини-баскетбол. \ Google класс	**2**	Тестирование,
37.	19 нед		Ведение мяча стоя на месте, в движении шагом по прямой, с изменением направления. "Передай и выйди". Игра мини-баскетбол. \ Google класс	**2**	Наблюдение
38.	19 нед		Ведение мяча стоя на месте, в движении шагом по прямой, изменением направления. "Передай и выйди". Игра мини-баскетбол. \ Google класс	**2**	Тестирование,
39.	20 нед		Эстафеты с элементами баскетбола. Броски в кольцо стоя на месте одной рукой от плеча. Игра мини-баскетбол. \ Google класс	**2**	Наблюдение
40.	20 нед		Эстафеты с элементами баскетбола. Броски в кольцо стоя на месте одной рукой от плеча. "Забрось в корзину". Игра мини-баскетбол. \ Google класс	**2**	Тестирование,
41.	21нед		Инструктаж по ТБ .Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра "Гонка мячей по кругу". Развитие координационных способностей. \ Google класс	**2**	Наблюдение
42.	21 нед		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра "Гонка мячей по кругу". Игра "Хитрая лиса". Челночный бег 3х10\ Google класс	**2**	Тестирование,
43.	22 нед		Ловля и передача мяча стоя на месте двумя руками снизу, двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Ведение мяча в движении шагом по прямой и с изменением направления движения. Игра "Обведи стойки"\ Google класс	**2**	Наблюдение
44.	22 нед		Ловля и передача мяча стоя на месте двумя руками снизу, двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Ведение мяча в движении шагом по прямой и с	**2**	Тестирование,

			изменением направления движения. Игра "Обведи стойки". Прыжки в длину с места. \ Google класс		
45.	23 нед		Ловля и передача мяча стоя на месте двумя руками снизу, двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Ведение мяча в движении шагом по прямой и с изменением направления движения. Броски в кольцо стоя на месте одной рукой от плеча. Прыжки в длину с места. \ Google класс	**2**	Наблюдение
46.	23 нед		Ловля и передача мяча стоя на месте двумя руками снизу, двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Ведение мяча в движении шагом по прямой и с изменением направления движения. Броски в кольцо стоя на месте одной рукой от плеча. Прыжки в длину с места. \ Google класс	**2**	Тестирование,
47.	24 нед		Бросок в кольцо. Игра "Передай-выйди". Игра мини-баскетбол. \ Google класс	**2**	Наблюдение
48.	24 нед		Игра мини-баскетбол.	**2**	Тестирование,
49.	25 нед		Инструктаж по ТБ. Упр. на овладение умениями в подбрасывании и ловле мяча, удары в пол и ловля мяча. "Школа мяча" "Поймай мяч". Игра "Вызов номеров".\ Google класс	**2**	Наблюдение
	25 нед		Строевые упр. ОРУ с мячами. Упр. на овладение умениями в ловле и передачах баскетбольного мяча- стоя на месте двумя руками снизу, сверху, от груди, одной рукой от плеча. Игра "Гонка мячей".\ Google класс	**2**	Тестирование,
51.	26 нед		ОРУ с мячами. Упр. на овладение умениями в ловле и передачах баскетбольного мяча- стоя на месте двумя руками снизу, сверху, от груди, одной рукой от плеча. Ведение мяча левой и правой рукой. Игра "Овладей мячом". Игра мини-баскетбол. \ Google класс	**2**	Наблюдение
52.	26 нед		Ловля и передача мяча в кругу, в квадрате. Эстафеты с ведением. Броски мяча в кольцо одной рукой от плеча. Игра мини-баскетбол\ Google класс	**2**	Тестирование,
53.	27 нед		Правила игры баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. "Обведи стойки". Броски мяча в кольцо одной рукой от плеча. Игра мини-баскетбол. \ Google класс	**2**	Наблюдение

54.	27 нед		Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. \ Google класс	**2**	Тестирование,
55.	28 нед		Челночный бег 3х10м. Передача мяча двумя рукаи от груди. \ Google класс	**2**	Наблюдение
56.	28 нед		Передача мяча двумя рукаи от груди. \ Google класс	**2**	Тестирование,
57.	29 нед		Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. \ Google класс	**2**	Наблюдение
58.	29 нед		Ведение мяча. Передача мяча в движении. \ Google класс	**2**	Тестирование,
59.	30 нед		Бросок в кольцо одной рукой от плеча. \ Google класс	**2**	Наблюдение
60.	30 нед		Бросок в кольцо одной рукой от плеча. \ Google класс	**2**	Тестирование,
61.	31 нед		Игра по упрощенным правилам баскетбола. \ Google класс	**2**	Наблюдение
62.	31 нед		Инструктаж по ТБ. Стойка игрока, перемещения. Верхняя передача\ Google класс	**2**	Тестирование,
63.	32 нед		Челночный бег 3х10м. Передача мяча сверху двумя руками на месте. \ Google класс	**2**	Наблюдение
64.	32 нед		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. \ Google класс	**2**	Тестирование,
65.	33 нед		Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой\ Google класс	**2**	Наблюдение
66.	33 нед		Передача у стенки\ Google класс	**2**	Тестирование,
67.	34 нед		Прием мяча после ускорения .Игра\ Google класс	**2**	Наблюдение
68.	34 нед		Передача в движении двумя руками от груди с отскоком от пола\ Google класс	**2**	Тестирование,
69.	35 нед		Игра по упрощенным правилам баскетбола\ Google класс	**2**	Наблюдение
70.	35 нед		.Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. Личная защита в игровых взаимодействиях Учебная игра. Правила игры в баскетбол. \ Google класс	**2**	Тестирование,
71.	36 нед		Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. \ Google класс	**2**	Наблюдение
72.	36 нед		Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения	**2**	Тестирование,

			и бросков. Штрафной бросок. Учебная игра. \ Google класс		

Содержание обучения (2 год)

1. Вводные занятия

1.1 Техника безопасности на занятиях по баскетболу

Основные требования Правила дорожного движения

1.2. Требования к одежде и обуви на занятиях по баскетболу.

Основные требования (см. требования первого года обучения)

1.3 Правила игры.

2. Развитие двигательных качеств.

2.1 Развитие скоростно-силовых качеств.

Упражнения- прыжки вверх из упора присев, ноги вперед в стороны:, прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой , ногой. ,прыжки в с высоты с последующим выпрыгиванием вперед-вверх до высоты50-55 см.., скачки на одной ноге, подтягивая толчковую ногу к груди, упражнения с набивными мячами до 2 кг. И т.д.

2.2 Развитие координационных способностей.

Упражнения- вращение мяча вокруг туловища вправо-влево, жонглирование двумя мячами, ведение на месте и в движении двух мячей попеременно, подбросить мяч принять упор лежа, встать и поймать подброшенный мяч и т.д.

3 Навыки и умения.

3.1 Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.

Совершенствуются все способы перемещения, преимущественно в сочетании с другими приемами игры.

-передвижение с изменением направления нападающего и защитника

-сочетание рывков с финтами: финт на одну сторону , а уход в другую; финт на рывок и тут же настоящий рывок в том же направлении.

-передвижение парами в нападении и защите.

3.2 Передача мяча одной рукой снизу.

Применяется на близкие и средние расстояния в тех случаях, когда защитник находится высокой стойке и готов перехватить верхнюю передачу.

Для выполнения передачи мяч держат двумя руками, ноги согнуты, одну ногу выставляют Если защитник находится слева, игрок должен передать мяч правой рукой. Игрок отводит мяч к правому бедру, левой кистью захватывает мяч спереди, а правой придерживает мяч . Одновременным переносом тяжести тела на левую ногу он выпускает мяч. Правой рукой сопровождает мяч

3.3 Передача одной рукой сбоку.

Замах осуществляется отведением правой руки с мячом в сторону - назад и поворотом туловища. Далее рука выносится вперед в плоскости параллельной площадке. Направление передачи определяется заключительным движением кисти и пальцев**3.4** Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Игрок с мячом может непосредственно поразить корзину броском со средней и дальней дистанции, а также пройти под корзину с ведением. Для этого он должен освоить примеры обыгрывания защитника, такие как : вышагивание, скрестный шаг, поворот.

3.5 Вышагивание. Нападающий делает игровой шаг вперед, вынуждая защитника отступить, затем начинает движение назад, провоцируя движение защитника вперед. Затем делает длинный шаг вперед в первоначальном направлении и начинает ведение.

3.6 Скрестный шаг .Нападающий делает шаг вперед – в сторону, заставляя защитника сместится в направлении прохода, затем резко отталкивается от пола поставленной ногой, делает ею скрестный шаг и начинает ведение в другом направлении.

3.7 Поворот. Нападающий делает пружинящий шаг вперед – в сторону, заставляя защитника сместится в направлении прохода, затем резко отталкивается от пола

поставленной ногой и выполняет поворот назад, выпускает мяч в пол начинает ведение дальней рукой от защитника.

3.8 Бросок одной и двумя руками в прыжке.

Этому способу следует уделять особое внимание. Предпочтение отдается тем упражнениям, в которых меньше статических положений. Перед выполнением броска нужно сделать обманное движение, броски выполнять после остановки, ведения или после комплекс приемов.

3.9 Бросок мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния.

Совершенствуется преимущественно в следующих сочетаниях с другими техническими приемами: 1) финт на проход-проход под щит-бросок. 2) финт на бросок-проход-бросок в прыжке. 3) финт на рывок-рывок-ловля мяча в движении-бросок. 4) финт на рывок-рывок-ловля мяча с остановкой прыжком-финт на бросок-проход под щит-бросок.

3.10. бросок мяча в корзину со средних и дальних дистанций.Выполняются преимущественно одной и двумя руками от головы. Эти броски целесообразно применять при плотной опеке противника. В этих бросках мяч перед выпуском держится высоко, и это заставляет защитника подходить ближе к нападающему, тем самым последнему легче производить уход.

3.11. Штрафной бросок.Выполняется преимущественно одной и двумя руками от головы, но может выполнятся другими способами, однако всегда одинаково. Правила отводят на производство штрафного броска, 5 сек с момента получения мяча от судьи.

4. Индивидуальные и командные технико-тактические действия.

4.1. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

4.2 Взаимодействия в заслоне.Сущность таких взаимодействий заключается в том, что один из нападающих становится в близи защитника, опекающего одного из партнеров, что бы преградить защитнику кротчайший путь преследования уходящего игрока. Это вынуждает его двигается по более длинному пути, в результате чего нападающий на короткое время освобождается от опеки и атакует корзину. Игрок, поставивший заслон, чаще всего выходит к щиту для поддержания атаки.

4.3. Командная тактика игры, нападение через центрового.

Основной организации позиционного нападения является распределение игроков по функциям и соответствующая им расстановка на площадке. В баскетболе сформировались следующие функции игроков: разыгрывающий, крайний нападающий, центровой. Система нападения через центрового базируется на ведущей роли этого игрока. Центровой становится как бы стержнем подготовки атаки корзины. Он распологается как правило , спиной к щиту, лицом к своим партнерам, что бы иметь возможность получить мяч в удобном положении для атаки. Центровой может сразу бросить мяч в корзину; обыграть защитника в единоборстве; добить мяч в корзину; передать мяч кому-либо из партнеров.

4.4 Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.Продолжается освоение личной системы защиты. Взаимодействия защитников должныбыть направлены на помощь партнеру, опекающему этого игрока с мячом. Одним из способов взаимодействия игроков в защите является подстраховка. Сущность ее состоит втом, что игроки выбирают место по отношению к своим подопечным, что бы быть готовыми оказать помощь партнеру в опеке активного игрока с мячом, угрожающего

корзине. Подстраховку применять как против быстрых ,техничных нападающих, так и против высокорослого центрового игрока вблизи щита, чтобы не дать ему возможность получить мяч.